№1 (529) 2017

Айболит

www.aybolit.ru

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Здоровье
Медицина
Жизнь

16+

Язву видно по походке

К чему снятся вампиры и ведьмы

Не пьёт, не курит, умный...

Простуда ниже пояса

У зимы свои рецепты

«ГОРЯЧИЕ» УЗЕЛКИ НА ЩИТОВИДКЕ

Лишний жирок поможет согреться

Для пациентов, и не только

После инсульта — в барокамеру

После инсульта почти у всех больных серьезно повреждается мозг.

С последствиями инсульта, а также после травмы головы хорошо справляется оксигенобаротерапия. Это доказали израильские ученые. Даже спустя 2-3 года после инсульта и микроинсульта лечение большими концентрациями кислорода улучшает языковые навыки, восстанавливает двигательную активность при частичном параличе, повышает чувствительность. Как именно проводится гипербарическая оксигенация? Человек ложится в специальную барокамеру, куда под повышенным давлением подается кислород.

В Израиле с помощью оксигенобаротерапии медики пытались помочь совершенно безнадежным пациентам, состояние которых после инсульта не улучшалось, хотя они получали необходимое в таких случаях лечение. В барокамерах, в которых проводилось лечение, уровень кислорода в организме больных повышался в 10 раз. Регулярные сеансы пациенты проходили в течение 2 месяцев. В результате улучшилась речь, восстановились двигательные навыки и чувствительность. Больные стали самостоятельно принимать ванну, готовить пищу, читать газеты, подниматься по лестнице. Мозгу здорового человека хватает 20% кислорода, получаемого организмом. Чтобы восстановиться после инсульта, кислорода требуется в 10 раз больше. Барокамера позволяет это сделать. Россиян, к сожалению, пока может спасать разве что кислородная подушка, которую можно купить в аптеке.

ВОРОВАТЬ — ПРЕСТУПЛЕНИЕ. МНОГО ВОРОВАТЬ — БИЗНЕС. ОГРАБИТЬ ЦЕЛЫЙ НАРОД — УЖЕ ПОЛИТИКА.

— Не волнуйтесь! Скоро вас в жар бросит, когда получите платежку за отопление!

Знаете ли вы, что...

● Люди, имеющие проблемы с засыпанием, могут избежать хронической бессонницы, если будут меньше времени проводить в постели. Врачи считают, что бессонница приводит не только к ухудшению умственной и физической работоспособности человека, но и увеличивает риск развития психических расстройств, а также диабета, гипертонии, болезней сердца.

● Спорт помогает организму бороться с воспалительными процессами. Дело в том, что во время физической активности в мышцах выделяются определенные белки. Они могут улучшать иммунитет, обмен веществ, функции мозга. Кроме того, они обладают обезболивающим эффектом.

● Справиться с икотой поможет сахар. Просто положите кусочек сахара в рот и не спеша рассосите как леденец. Частые движения гортани и воздействие на организм глюкозы помогут избавиться от судорожных сокращений мышц диафрагмы, которые и вызывают икоту. Главное — не спешите, и икота обязательно пройдет.

Новости

ТЕПЕРЬ ЕСТЬ ВАКЦИНА ОТ ИНФАРКТА

Разработана вакцина от инфаркта. По словам ученых, она способна на 90% снизить риск развития ишемии сердца. Препарат прошел испытания на мышах. Через несколько дней после начала эксперимента вредный холестерин в крови животных снизился на 40%. Примерно через 10 лет вакцина попадет на фармацевтический рынок.

ПАРАЗИТОВ НАШЛИ «ПОД НОСОМ»

Паразитические бактерии впервые обнаружены в слюне человека. Есть основания полагать, что они связаны с болезнями десен, муковисцидозом. Паразиты полностью зависят от организма-хозяина. Они живут на поверхности других бактерий. Итог — зараженный организм становится еще опаснее, потому что такой симбиоз трудно выявить. Паразит уникален. Он разрушает своего хозяина постепенно. Следы паразита находят у людей с болезнями десен и муковисцидозом. Наличие паразита усугубляет течение болезней.

ХУДЕЮТ ВСЕ!

В Китае для борьбы с избыточной массой тела у своих граждан правительство запустило пилотную программу. В 39 больницах 20 городов открыты специальные отделения, где специалисты помогают пациентам с ожирением. Сейчас в стране ожирением страдают даже военнослужащие. И все из-за неправильного питания и малоподвижного образа жизни.

■ ЕСЛИ ТЫ ВЕСИШЬ 100 КГ НА ЗЕМЛЕ, ТО НА МАРСЕ ЭТО ВСЕГО 38 КГ. ТЫ НЕ ТОЛСТЫЙ, ТЫ ПРОСТО НЕ НА ТОЙ ПЛАНЕТЕ.

■ ЖЕНЩИНУ, КАК И ОГОНЬ, НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ БЕЗ ПРИСМОТРА. ИЛИ ПОГАСНЕТ, ИЛИ СОЖЖЕТ ВСЕ НА ФИГ.

Работают мастера — *Называем адрес*

Они творят чудеса

В ЖИВОТЕ ОКАЗАЛАСЬ ОПУХОЛЬ

..В Ейскую ЦРБ Краснодарского края обратился 59-летний мужчина.

Он жаловался на постоянные боли в животе, который при этом сильно увеличился. Диагностика подтвердила худшие опасения врачей: всему виной оказалась огромная 35-сантиметровая опухоль. Пациента срочно доставили в онкоурологическое отделение Краевой клинической больницы № 1. Такое громоздкое новообразование требовалось искусно отделить от окружающих органов — печени, кишечника и магистральных сосудов. Ход операции осложнял крупный тромб в нижней полой вене, который вместе с участком сосуда также пришлось удалить. В конце концов благодаря мастерству опытных хирургов операция прошла гладко. Вмешательство длилось больше 3 часов. Удаленную опухоль исследовали в лаборатории и выяснили, что она росла не из почечной ткани, а из периферических нервных стволов. Этим и объясняется, почему больной смог выжить с новообразованием таких крупных размеров. Для мировой медицины этот случай можно назвать уникальным. О хирургическом лечении подобных заболеваний в научной литературе встречаются лишь единичные упоминания. Сегодня пациент уже выписался из больницы.

ТЕПЕРЬ МАЛЫШ МОЖЕТ УЛЫБАТЬСЯ

В 5 лет Мухаммад из Дагестана упал с лестницы и получил перелом челюсти.

Это отразилось на его развитии. У мальчика были нарушены моторика и речь. Недавно его прооперировали в Детской республиканской клинической больнице Республики Дагестан. Врачи провели успешную пересадку обоих височно-нижнечелюстных суставов. Вместо них пациенту вставили титановые протезы. Теперь у малыша есть шанс на нормальную жизнь. Протезы придется менять каждые 2-3 года, поэтапно увеличивая челюсть, пока ребенок не вырастет. Протезы для операции закупаются у проверенных производителей. Средства на это выделяет Министерство здравоохранения Дагестана.

ПЕРЕСАДИЛИ ПЕЧЕНЬ

Трансплантация печени стала возможной благодаря развитию донорства в регионе.

Хирурги Московского областного научно-исследовательского клинического института им. М. Ф. Владимирского провели первую в Подмосковье операцию по пересадке печени 53-летней жительнице Коломны. Сложнейшее хирургическое вмешательство провел профессор, заслуженный врач РФ Ян Мойсюк. Сейчас пациентка чувствует себя хорошо. А ближайшее время планируется выписка из больницы. Трансплантация печени стала возможной благодаря развитию донорства в регионе.

■ ЧТОБЫ УСЛЫШАТЬ СЕБЯ, СНАЧАЛА НАУЧИТЕСЬ СЛЫШАТЬ ДРУГИХ.

■ 43 МЫШЦЫ ЛИЦА РАБОТАЮТ, КОГДА ЧЕЛОВЕК ХМУРИТСЯ, И ТОЛЬКО 17, КОГДА УЛЫБАЕТСЯ. ЭКОНОМЬТЕ ЭНЕРГИЮ — УЛЫБАЙТЕСЬ!

■ ПОКА ЖЕНЩИНА КРУТИТСЯ НА КУХНЕ, МУЖИК НА ДИВАНЕ ДОЛЖЕН НАГУЛИВАТЬ АППЕТИТ.

SOS!

Снежок попал в глаз

Сразу после попадания снежка в глаз приложите к веку холод на 3-5 минут — тот же снег.

Затем промойте глаз настоем ромашки или раствором фурацилина: 1 таблетка на 1 стакан воды. В течение 5 дней капайте в глаз альбуцид или 0,25%-ный раствор левомицетина — по 2 капли 4 раза в день. При удачном исходе болевые ощущения должны исчезнуть через 10-15 часов после травмы. Если боль не проходит дольше, есть слезотечение, боязнь света, отек, гематома века, то существует вероятность повреждения роговицы, радужки или склеры — обращайтесь к офтальмологу.

От боли в сердце — зубчик чеснока

В последнее время стала чувствовать боль за грудиной в области сердца. Возникает она внезапно и длится несколько минут. На лбу выступают капельки холодного пота. Обследовалась, оказалось, что это стенокардия. Таблетки пить не хочу, поэтому поспрашивала знакомых, кто и как лечился. Теперь, если появляется боль в сердце, глотаю целиком зубчик чеснока. Прочитала в газете «Айболит», что чеснок может заменить нитроглицерин. Мне помогает. А чтобы не вспоминать о боли подольше, смешиваю 5 растертых в кашицу головок чеснока, 10 измельченных лимонов и 1 л меда. Настаиваю неделю. Съедаю по 1 чайн. ложке 1 раз в день за 30 минут до еды. Жую медленно, между каждой ложкой делаю минутный перерыв. Курс лечения — 2 месяца.

В. И. Самойлова, Сочи

Авторитеты дают советы

Не дай бляшке созреть

ЧТО НАДО ЗНАТЬ, ЧТОБЫ ДЕРЖАТЬ СВОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ В УЗДЕ? НА НАШИ ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК ВЛАДИМИР НИКОЛАЕВИЧ МАРКИН.

— Каковы причины сердечно-сосудистых заболеваний?

— У 58% россиян старше 60 лет — высокий холестерин, у 41% — высокое давление, у 33% — повышенная масса тела, 29% курят и у 25% — избыточная глюкоза в крови. Еще один ужасный для России фактор риска — избыточное употребление соли. Что у нас для гостей? Селедка под шубой, соленая красная рыба, соленая капуста, грибы, огурцы, помидоры... Все это приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям.

— На что прежде всего стоит обратить внимание?

— На высокий холестерин и артериальное давление. Но в жизни обычно как происходит? Если человек выкуривает две сигареты в день, это не волнует ни его, ни врача. Если у него сахар невысокий в покое, это не волнует ни его, ни врача. Если давление 145 и холестерин немного повышенный — например, 5,7 вместо 5,2, — это тоже никого не волнует. Потому что считается, что ни один из этих факторов его не убьет. Ни давление 145 не убьет, ни от сигареты не умрет, ни от умеренно повышенного сахара. Но если все факторы собираются вместе, то шансы умереть возрастают в 12 раз! Ужас в том, что и человек, и участковый врач ориентируются на один из этих факторов. Давление 200 — будем лечить, три пачки сигарет в день — надо бросить. А если всего понемногу, то все нормально.

— Можно ли уменьшить риски?

— Если 55-летний мужчина выкуривает две сигареты в день, у него давление 160 и холестерин 7, его риск умереть рано составляет 20%. Бросит курить — риск будет 10%, снизит давление — риск будет 10%, снизит холестерин — риск будет 12%. А если он неожиданно сойдет с ума и сделает все сразу, то риск будет всего 3%. Всего-навсего нужно контролировать давление, холестерин и бросить курить!

— Если давление повышено, чего ждать?

— При повышенном давлении смерть или инвалидность наступают от инсульта — поражения мозга, от инфаркта — поражения сердца и от почечной недостаточности. А еще если больной среднего возраста не контролирует давление, у него огромные шансы получить деменцию — после 70 лет стать безумным.

— Что еще нужно знать?

— Когда человек рождается, сосуды у него чистые. Жировые полоски появляются в 10-15 лет, так что атеросклероз начинается у всех. Другое дело, что он сначала не сужает сосуды и не нарушает кровоток. Но со временем бляшка растет. И если она, не дай бог, разорвется, то присоединится тромб, сосуд перекроется, и будут осложнения. Если это сосуд сердца, будет инфаркт, если в мозгу — инсульт, а если на ноге — гангрена. Поэтому задача — не дать холестерину попасть в сосудистую стенку, чтобы он там не начал эти бляшки создавать. Снижая давление, вы защищаете сосуды. И если врач назначит контроль давления, уже будет легче.

— А что надо знать о холестерине?

— Принято считать, что высокий холестерин — это плохо. Но известно, что он есть плохой и хороший. Плохой — липопротеины низкой плотности: они несут холестерин в сосудистую стенку, в сосуд. А хороший — это липопротеины высокой плотности: они, наоборот, чистят сосуд. Поэтому высокий общий холестерин — информация ни о чем. Главное — уровень липопротеина низкой плотности, на него и надо ориентироваться.

— Есть ли лекарства, понижающие вредный холестерин?

— Да, они называются статины. Они всегда снижают смертность. Но не все хотят принимать таблетки. Потому что люди даже с высоким давлением не считают, что они больны. Ведь здоровый человек, с нашей точки зрения, не должен принимать лекарства. У многих психология такая: «Я не хочу ничего принимать». В нашей стране не любят химию, ведь она «разрушает печень». Как будто нет других способов ее загубить, кроме как таблетками.

Не упусти время

СТАЛА ПОЯВЛЯТЬСЯ ОДЫШКА ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ, КОТОРУЮ ВЫ РАНЬШЕ ХОРОШО ПЕРЕНОСИЛИ? ЧАСТАЯ ОДЫШКА — ПРИЗНАК ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА.

Стихи наших читателей

ПОСМОТРЮ НА НЕБО

Я уже ничего не боюсь.
Облака — торжество над утесом.
Что за грех моя светлая грусть?..
Заплела бы мне мамочка косы...
С облаками привет передам.
А кому? Да конечно же маме.
«Не устала? Не холодно там?» —
Я опять говорю с облаками.
Мама... Прочную нить не стереть,
Ты со мной, как великая сила.
Мы любили на небо смотреть...
Часто ссорились... Всякое было.

ЗАМОРОЖЕННАЯ ЛЮБОВЬ

У деревни заброшенной сани
Режут кромку застывших полей.
Недалекое прошлое ранит
Недосказанной болью своей.
Что любовь? Оказалась спесивой...
Я волчицей гналась за тобой,
И легка я была, и красива.
Ты меня называл несудьбой.
Был закат в белом холоде алым —
Так, наверное, счастье горит.
Мне зимы замороженной мало.
Время в зеркале пальцем грозит.

Н. Окенчиц,
Михайловск,
Ставропольский край

Худым быть вредно

Худоба провоцирует у пожилых людей развитие болезни Альцгеймера, то есть слабоумия.

Все врачи в один голос советуют похудеть тем людям, у кого есть лишний вес, чтобы избежать диабета и гипертонии. Однако ученые утверждают: опасен не только лишний вес, но и его недостаток. Известно, что худые женщины чаще болеют остеопорозом (хрупкостью костей), и им грозят переломы. А еще худоба провоцирует у пожилых людей развитие болезни Альцгеймера, то есть слабоумия. Выявлена прямая связь между низкой массой тела и скоплением амилоидных бляшек в мозге — это характерный признак болезни Альцгеймера. Поэтому специалисты призывают отказаться от диет и добавить физические нагрузки. А худым пожилым людям советуют немного набрать вес.

Сам себе доктор — *Рекомендуем*

У зимы свои рецепты

Упадок сил? Пейте чай из березы

Хроническая усталость — признак истощенности печени. Привести ее в норму, очистить и нормализовать функции поможет такой чай. Смешайте по 1 стакану свежих березовых листьев, цветков ромашки, календулы, бессмертника и зверобоя. Измельчите в кофемолке и заваривайте как чай из расчета 1 ст. ложка смеси на 1 стакан кипятка. Настаивайте не более 5 минут. Пейте вприкусу с медом в течение дня. Курс — 14 дней. Этот чай еще и омолаживает.

Или промойте по горсти семян льна, ржи и пшеницы и сложите их в тарелку. Промывайте 2 раза в день. Когда зерна прорастут, перемелите их в блендере и отожмите сок. Принимайте его по 1 ст. ложке натощак. Курс — 14 дней. Противопоказаний у обоих рецептов нет.

Выпадают волосы? Ешьте имбирь с маслом

Чаще всего шевелюра редеет из-за плохого кровообращения и нехватки цинка. Чтобы кровь бежала лучше, приготовьте заправку. Ее можно добавлять в каши, салаты и использовать как соус к рыбе. Пропустите несколько раз через мясорубку по 100 г корня имбиря и хрена, заправьте оливковым маслом. Храните в плотно закрытой банке. Курс — 2 месяца. А чтобы насытить организм цинком, щелкайте тыквенные семечки и выпивайте по чашке зеленого чая в день. Противопоказаний нет.

Сухая кожа? Приправьте пищу льном

Чаще всего это вызвано нехваткой витаминов А и Е. Восполнить их запасы можно, употребляя по 1 ст. ложке растительного масла 3 раза в день перед едой. Желательно 3 разных масла — льняное, кукурузное и оливковое. Запивайте соком лимона или клюквенным компотом. Масло в сочетании с кислотой очищает печень, не допускает образования камней в желчевыводящих путях. Кстати, проблемы с печенью — причина сухости кожи.

От ран и ожогов — свиное сало

Оно не должно быть соленым. Прикладывайте к больному месту кусочек (каждый раз новый), хорошенько прибинтовав его, 2-3 раза в день на 1 час. Заживление происходит благодаря 18 аминокислотам, которые содержит этот неказистый продукт.

Скачет давление? Готовьте укропную «кашу»

Одна из причин повышения давления — хрупкость стенок сосудов. С этим успешно борются семена укропа. Перемелите их в кофемолке и ешьте по 1 чайн. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день, запивая клюквенным компотом — он также снижает давление. Курс — 14 дней.

P. S. Укропная «каша» противопоказана при понижении давления.

Ёшкин кот!

Листья коки использовали в хирургии задолго до того, как были открыты анестетические свойства кокаина. Не пациенты, а хирурги при долгих операциях жевали листья этого растения для поддержания концентрации внимания и бодрости. Одним из самых первых «пользователей» и сторонников кокаина был известный врач Зигмунд Фрейд. Он называл коку отличным стимулятором и анальгетиком и считал средством от психических и физических болезней. Сам Фрейд до конца своей жизни принимал кокаин, спасаясь от депрессии, мигрени и инфекций в носоглотке.

На все случаи жизни

Масло из облепихи

В Древней Греции облепиху называли блестящей лошадью, поскольку ее листья и ягоды давали истощенным животным, и их шерсть становилась лоснящейся.

■ При атеросклерозе, после ишемического инсульта, инфаркта миокарда принимают по 1 чайн. ложке масла облепихи. Курс лечения — месяц.

■ При язве желудка принимайте облепиховое масло по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 1 месяц.

■ От эрозии шейки матки и при кольпитах ватные тампоны обильно смачивают облепиховым маслом. Меняют их ежедневно, извлекая через 16-24 часа. Курс при кольпитах — 10-15 процедур, при эрозии и эндоцервицитах — 8-12 процедур. Для профилактики через 1-1,5 месяца курс можно повторить.

■ При лучевом лечении рака пищевода облепиховое масло назначают по 1/2 чайн. ложки 2-3 раза в день за 30 минут до еды. После облучения масло принимают еще в течение 2-3 недель.

■ Плохо заживает рана? Случился ожог или появились пролежни? Рану вначале промывают раствором пенициллина, после чего пипеткой наносят масло и накладывают бинтовую повязку. Так же излечиваются от фурункулов, язв, свищей.

■ При ангинах, тонзиллитах, фарингитах, ринитах и других заболеваниях облепиховым маслом смазывают полость носоглотки.

■ Травмы и дефекты роговицы, язва, конъюнктивит, кератит, трахома? При лучевых повреждениях и ожогах глаз масло назначают в виде капель или 10-20%-ной глазной мази.

■ ОБЛЕПИХОВОЕ МАСЛО СНИМЕТ ЗУД, КОГДА У МАЛЫШЕЙ РЕЖУТСЯ ЗУБКИ.

■ ЕСЛИ У ВАС ГЛОССИТ, ГЛОССАЛГИЯ, МАСЛО НАЗНАЧАЮТ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ОБЛЕПИХОВОЕ МАСЛО ВОССТАНАВЛИВАЕТ ПОВРЕЖДЕННЫЕ КЛЕТКИ ПЕЧЕНИ (В ТОМ ЧИСЛЕ ПОСЛЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ИНТОКСИКАЦИИ).

Бабушкины рецепты

СНАРУЖИ ГЕМОРРОЙ

При наружном геморрое полезно прикладывать мазь с чесночным маслом и одновременно принимать его внутрь. Для приготовления масла залейте 1 стаканом растительного масла 1 головку измельченного чеснока. Тщательно перемешайте и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Каждый раз в смесь добавляйте несколько капель свежевыжатого лимонного сока.

ЕСЛИ КАШЕЛЬ ДОЛГО НЕ ПРОХОДИТ

В небольшую кастрюлю влейте 1 стакан воды и поставьте на огонь. Когда закипит, всыпьте 6 мелко порезанных зубчиков чеснока и тут же убавьте огонь. Томите под крышкой 5 минут. Снимите кастрюлю с огня и всыпьте 1 чайн. ложку соды. Сядьте за стол, накройтесь одеялом и дышите над паром: 2-3 раза через нос, 2-3 раза через рот. И так, пока отвар не остынет. Затем вытрите лицо, лягте в постель и тепло укройтесь. Такую ингаляцию лучше делать на ночь. Обычно достаточно трех процедур, чтобы кашель прошел.

ЦЕЛЕБНЫЙ СБОР ОТ ЦИСТИТА

Возьмите по 2 части шишек хмеля и травы яснотки, по 1 части корней подсолнуха и листьев земляники, 1/2 часть спорыша. Все растения в сушеном виде тщательно перемелите и смешайте в бумажном пакете. Залейте 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка, настаивайте ночь, процедите и пейте по 3/4 стакана 3 раза в день за 10 минут до еды.

Ситуация *Сам себе доктор*

Третий день запор...

Это серьезное расстройство организма, особенно, если речь идет о хроническом запоре. Бегом к доктору! И излагайте все как на духу.

ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ПРИЧИНОЙ ЗАПОРА

Человек, страдающий такими запорами, испытывает тошноту, слабость, тяжесть, боль в кишечнике. Не говоря уже о плохом настроении, проблемах с кожей. Как и чем помочь? Задержка стула более 4 дней может быть симптомом диабета, гипотиреоза, миастении. Поэтому есть смысл сдать кровь на сахар и обследовать щитовидную железу.

Иногда запор свидетельствует о дисбактериозе. Однако судить о том, нарушена или нет микрофлора кишечника, можно исключительно по результатам исследований лаборатории.

ЕШЬТЕ ГРАМОТНО

В рационе обязательно должны присутствовать рассыпчатые каши (не размазни), хлеб грубого помола, сырые овощи и не очень сладкие фрукты. Ограничьте потребление крепкого кофе, чая, всевозможных пюре, киселей. Меню, перегруженное белком, также вызывает проблемы с опорожнением кишечника.

Жидкость — «двигатель» пищи по кишечнику. Чтобы узнать, сколько литров жидкости нужно выпивать в сутки, умножьте свой вес (в килограммах) на коэффициент 0,04, например, 60 кг х 0,04 = 2,4 л. Лучше всего пить простую воду. Не нравится холодная вода — подогрейте. Некоторым помогает стакан негазированной холодной воды, выпитый натощак за полчаса до завтрака. Иногда помогает «контрастный» внутренний душ: холодное питье после горячей пищи.

ХОРОШО БЫ СМАЗЫВАТЬ КИШЕЧНИК

■ Хорошей «смазкой» может стать 1 ст. ложка растительного масла, принятая натощак.

■ Очень правильно начинать утро с салата-«метелки»: 3 части нашинкованной сырой капусты и по 1 части свеклы, моркови и корня сельдерея. Заправьте небольшим количеством оливкового масла. Не солить!

■ Днем добавьте в стакан кефира (2,5% жирности) 1 ст. ложку отрубей. Перед сном хорошо перемешайте и не спеша выпейте.

■ Возьмите по 50 г чернослива, кураги, инжира. Пропустите через мясорубку, добавьте по 50 г меда, растительного масла и истолченной травы сенны. Перемешайте и принимайте по 2 чайн. ложки перед сном, запивая водой. Курс — 16 дней, через месяц можно повторить.

■ Хорошее слабительное — 1 чайн. ложка льняного семени, залитая 1 стаканом кипятка. Дайте ему настояться 6 часов и выпейте перед сном вместе с семенами.

Все это — мягкие слабительные, которые действуют не сразу. На аптечные слабительные лучше не подсаживаться. Они нарушают баланс электролитов в организме, а передозировка имеет много негативных последствий, порой крайне печальных.

Язву видно по походке

Любые изменения в походке могут выдать болезнь. Но не торопитесь сразу приступать к лечению, посоветуйтесь с врачом.

1 Плечи подаются вперед, как бы защищая грудную клетку и живот, голова немного втянута, руки часто сцеплены в замок на животе — признак заболеваний желудочно-кишечного тракта (хронического гастрита, язвы желудка, двенадцатиперстной кишки).

2 Человек идет как на протезах, стараясь не сгибать ноги в коленях, делает мелкие шажки — проблемы с суставами: артроз, артрит.

3 Во время ходьбы обычно с особой осторожностью держат голову, поворачивают не шею, а весь корпус люди, страдающие шейным остеохондрозом. В сочетании с общей бледностью это могут быть симптомы мигрени.

4 Неуверенная походка, как бы постоянный поиск опоры свойственны тем, кто страдает вегетососудистой дистонией, головокружениями при проблемах с давлением.

5 Подрагивающая походка, как будто человек ступает по горячим углям, — признак подагры или полиартрита.

Куриная желчь

Тоже лекарство

КУРИНАЯ ЖЕЛЧЬ ВЕЛИКОЛЕПНО РАСТВОРЯЕТ СОЛИ, ПРИЧЕМ НЕ ТОЛЬКО В ЖЕЛЧНЫХ ПРОТОКАХ.

Но ее надо употреблять осторожно и под наблюдением врача. Иногда желчь закатывают в хлебные шарики величиной с лесной орех: делают в них маленькие углубления, заливают по несколько капель желчи, после чего скатывают в шарик. Проглатывают по 2-3 таких шарика за раз, через 30-50 минут после еды. На курс лечения потребуется 5-10 желчных пузырей. Желчь хранят в полиэтиленовой посуде в холодильнике. Таким же действием обладает желчь утки, гуся, индейки. Максимальная доза желчи не должна превышать 20-50 капель.

Выведение солей из организма желчью, как и соком черной редьки, сопровождается болезненными ощущениями. Снять их можно при помощи водяной грелки или ванны, хорошо прогревающей больные места.

Намотай на ус

СОГЛАСНО МЕДСТАТИСТИКЕ, КАЖДЫЙ 10-Й ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК ОПОРОЖНЯЕТ СВОЙ КИШЕЧНИК РАЗ В 2-3 ДНЯ. ПРИ ЭТОМ НЕПРИЯТНЫХ СИМПТОМОВ ЗАПОРА НЕТ. ЭТО ПОЧТИ ВСЕГДА НАСЛЕДСТВЕННОЕ.

Что нельзя терпеть...

Сдерживание естественных потребностей организма приводит к разным болезням.

■ Если регулярно долго терпеть голод, то пропадает аппетит, может появиться головокружение, обостриться метеоризм.

■ Если терпеть жажду, высыхает слизистая рта, кружится голова, учащается сердцебиение, человек становится раздражительным.

■ Сдерживание чихания и зевоты ведет к появлению головных болей.

■ Длительная борьба со сном приводит к слабости и тяжести в теле и голове (из-за понижения давления).

■ Сдерживание одышки после физической нагрузки, задержка дыхания ведет к болезням сердца.

■ Постоянно сдерживать кашель вредно: это увеличивает количество мокроты, появляются одышка, воспалительные процессы в легких, икота, болезни сердца.

■ Сдерживание мочеиспускания приводит к образованию камней в почках и мочевом пузыре.

Продуло спину...

Боль в спине надоедливая, тянущая, выкручивающая... Она появляется при переохлаждении мышц спины. Иногда воспалительный процесс не ограничивается дискомфортом, а сопровождается появлением отека, уплотнений, повышением температуры тела.

ДИАГНОЗ — ОСТРЫЙ МИОЗИТ

При неправильном лечении острый миозит может привести к хронической болезни или усугубит появление других патологий спины, например позвоночной грыжи, остеохондроза. Поэтому важно вовремя обратить внимание на симптомы недуга и приступить к лечению.

Миозит мышц спины, вызванный переохлаждением, если болезнь не запущена, можно вылечить в домашних условиях. Если боль в спине после переохлаждения или после того, как посидели у приоткрытого окна на сквозняке не проходит, рекомендуется не меньше 3 дней соблюдать постельный режим (кровать должна быть жесткой), стараясь не допустить повторного переохлаждения.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ

■ Нанесите на участок боли, исключая область почек, согревающую мазь — «Вольтарен», «Финалгон», «Капсикам». Или разотритесь полуспиртовым или водочным раствором, после чего утеплите спину теплым платком. Используя мазь, вы должны быть уверенным, что спина была именно застужена.

■ Примите нестероидное противовоспалительное средство — индометацин, диклофенак, «Ревмоксикам» — строго по инструкции.

■ При сильных болях выпейте таблетку обезболивающего: «Баралгин», «Кеторол», анальгин. Но имейте в виду, что нестероидные препараты также обладают способностью обезболивать. Поэтому нежелательно комбинировать такие таблетки.

Во время лечения рекомендуется ограничить употребление жидкости и соли, чтобы не появились отеки. Если после трех дней боли не уменьшились, прекратите самостоятельно лечиться и обратитесь к специалисту для уточнения диагноза. Иногда боли в пояснице у женщин могут говорить не о миозите, а об обострившемся заболевании половых органов, а сильный дискомфорт под левой лопаткой может быть предвестником инфаркта миокарда.

КАПУСТА ВМЕСТО АПТЕЧНЫХ ПРЕПАРАТОВ

■ Компресс из капустных листьев. Лист белокочанной капусты смажьте медом, приложите к больному месту и закрепите бинтом. Эффект прогревания усилится, если в мед в равных пропорциях добавить растительное масло и горчицу (или хрен).

■ Компресс из отварного картофеля. Разомните в пюре горячий картофель, сваренный в мундире, выложите на свернутое в 2-3 слоя хлопчатобумажное полотенце и приложите к больному месту. Когда масса остынет, картофель уберите, спину тщательно разотрите одеколоном или водкой и укутайте. Процедуру лучше проводить на ночь.

■ Растирание пихтовым бальзамом. Смешайте по 100 мл топленого жира (свиного или гусиного) и пихтового масла. Нанесите в виде компресса на больное место и держите 30-60 минут. После чего утеплите спину. Храните бальзам в простерилизованной посуде с плотной крышкой. Прежде чем приступать к процедуре, убедитесь, что у вас нет аллергии на масло. Для этого смешайте 10 капель любого растительного масла с одной каплей пихтового и нанесите на небольшой участок кожи. Признаков раздражения не появилось? Значит, бальзам можно использовать для лечения.

■ Снять напряжение с мышц, расслабив их, поможет легкий массаж с эфирными маслами. Чтобы избавиться от спазма, рекомендуется смазать больное место смесью растительного и ароматического масел (2:1) и осторожно растереть поглаживающими движениями, ни в коем случае не применяя силу. Болеутоляющим эффектом обладают масла мяты, лаванды, шалфея, можжевельника. К жаропонижающим относятся масла имбиря, лимона и ромашки.

Откажитесь от физической нагрузки в состоянии стресса. Иначе риск сердечного приступа повышается в 2 раза!

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ

При острых болях в спине, вызванных переохлаждением, нельзя:

■ посещать сауну или принимать горячую ванну;

■ делать очень горячие компрессы;

■ наносить согревающие мази толстым слоем;

■ делать лечебную гимнастику, заниматься йогой.

Процедуры, сильно прогревающие мышцы, могут привести к обратному эффекту — образованию отека, усилению воспаления и боли. Принимать ванну до выздоровления не рекомендуется — лучше согреть спину под теплым душем.

Упражнения, восстанавливающие мышцы после воспаления, желательно делать после того, как спазм мышц будет снят теплыми компрессами и характер боли станет не резким и глубоким, а ноющим и поверхностным. И даже в этом случае заниматься гимнастикой нужно с большой осторожностью. Если появился дискомфорт, сразу же прекратите занятия.

А. Б. Оськин, ревматолог, врач II категории

От подагры — целебная настойка

Айболит

Залейте 1,5 стакана сухих измельченных корней шиповника (можно ягод) 0,5 л водки, настаивайте 10 дней. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения — 21 день, затем надо сделать перерыв на неделю. Мне понадобилось несколько курсов, чтобы избавиться от болей.

Ж. Н. Кудинов, Омск

Разогреваем мышцы по-домашнему

Айболит

При остеохондрозе боли в спине бывают чаще из-за того, что мышцы спины спазмированы, подолгу не расслабляются и к ним не поступает кровь. Я вместо аптечных согревающих мазей для тела использую для разогрева и расслабления мышц домашние средства. Жена охотно помогает — наносит их.

■ Для растирания смешиваю по 1 стакану сока черной редьки и меда, 1,5 стакана водки и 1 ст. ложку поваренной соли. Смесь можно сразу использовать. Остаток храню в холодильнике.

■ Смешиваю по 1 части измельченного в порошок лаврового листа и измельченных игл можжевельника, 12 частей сливочного масла. Остаток хранится в холодильнике до 1 месяца.

■ Горчичные аппликации: смешиваю по 1 части порошка горчицы и муки, развожу водой так, чтобы получилась плотная лепешка. Прикладываю ее к больному участку на 15-20 минут и утепляю. Если жжет так, что невтерпеж, можно снять раньше. После процедуры надо смазать больное место жирным кремом.

Б. И. Уразгильдеев, Казань

Лопух — мой друг

Айболит

Поздней осенью, когда созревают семена репейника, готовлю целебную настойку для лечения суставов. Заливаю 50 г семян 0,5 л водки, настаиваю 3 недели. Затем процеживаю через 3 слоя марли. Больные места смазываю ваткой, смоченной в настойке, затем оборачиваю шерстяным платком или теплым шарфом. Полиэтиленом не пользуюсь, чтобы не сжечь кожу. Курс лечения не меньше 10 дней. Мне очень помогает, надеюсь, поможет и вам.

И. Н. Солодовникова, Московская обл.

Не навреди

Распространенное обезболивающее диклофенак повышает риск осложнений со стороны сердца. Препарат относится к нестероидным противовоспалительным средствам. Его назначают для ослабления болей при артрите, подагре, головных болях и гриппе. Еще в 2013 году впервые было доказано, что большие дозы нестероидных препаратов повышают риск сердечных приступов и инсультов. Теперь европейские эксперты призывают пациентов с больным сердцем и тех, кто перенес сердечные приступы и инсульты, отказаться от диклофенака. Могут навредить даже малые дозы препарата или кратковременный прием. Это предупреждение относится только к таблеткам диклофенака. Гели и мази безопасны.

Две минуты прыжков

Простые упражнения в течение двух минут замедляют возрастные изменения костной ткани и предотвращают развитие остеопороза.

Ежедневные двухминутные прыжки помогают не допустить перелома шейки бедра. Известно, с возрастом кости становятся хрупкими, это увеличивает риск переломов при различных травмах. Пожилые люди сталкиваются с переломом бедренной кости. Британские ученые задались целью найти простые физические упражнения, которые смогут укреплять кости и будут доступны для выполнения в домашних условиях. Оказалось, это подскоки на одной ноге с перемещением по комнате в течение 2 минут. Если заниматься регулярно, через год плотность костной ткани в нагружаемой конечности повышается до 12%. Причем в наиболее уязвимых отделах бедра, наиболее подверженных перелому. Таковы результаты контрольной денситометрии.

Самые-самые

УЧЕНЫЕ НАЗВАЛИ ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА ЖИВОТНЫХ.

1 Первое место досталось кошкам. Низкочастотный диапазон издаваемых ими звуков благотворно действует на нервную систему и внутренние органы. При поглаживании кошачьей спинки происходит стимуляция активных точек на ладонях и выработка гормона любви — окситоцина. Владельцы кошек менее подвержены депрессиям, неврозам, а их дети реже страдают от аллергии.

2 Второе место занимают собаки. Они заставляют хозяев вести здоровый образ жизни. Владельцу четвероногого питомца приходится больше двигаться, ведь гулять нужно не менее двух раз в день. Это хорошая профилактика болезней сердца и сосудов. Собаки хорошо влияют на детей с аутизмом и синдромом Дауна, а незрячие люди с помощью собак-поводырей ведут активную жизнь.

3 На третьем месте лошади. Иппотерапия (лечение верховой ездой) показана детям, страдающим аутизмом и нарушениями психики. Верховая езда полезна при остеохондрозе. Общение с этими благородными и красивыми животными доставляет человеку удовольствие и улучшает настроение.

4 Четвертое место отдано пчелам. Мед, пчелиный воск, прополис, маточное молочко и пчелиный яд используются для лечения многих болезней — от эпилепсии и болезни Паркинсона до ангины и экземы.

5 На пятом месте оказались ядовитые змеи. Змеиный яд незаменим в лечении болезней суставов и вен, он входит в состав многих препаратов, снимающих мышечные боли и облегчающих приступы мигрени. Именно препараты на основе змеиного яда сделали возможной пересадку органов.

Потеем...

■ ПОТ В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ ОРГАНИЗМЕ ВЫДЕЛЯЕТСЯ ИЗ 2-4 МИЛЛИОНОВ ПОТОВЫХ ЖЕЛЕЗ. ОСНОВНАЯ ИХ КОНЦЕНТРАЦИЯ ПРИХОДИТСЯ НА РУКИ, ПОДМЫШКИ, НОГИ И ПАХ.

■ С КАЖДЫМ ЛИТРОМ ПОТА С КОЖИ «УЛЕТАЕТ» ПРИМЕРНО 540 КИЛОКАЛОРИЙ, ИЗ-ЗА ЧЕГО ОНА СТАНОВИТСЯ ПРОХЛАДНЕЕ И МОЖЕТ ОХЛАДИТЬ ПРОТЕКАЮЩУЮ ЧЕРЕЗ НЕЕ КРОВЬ.

■ ЗАПАХ МУЖСКОГО ПОТА ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ЖЕНСКОГО. ЭТО СВЯЗАНО С ТЕМ, ЧТО НА КОЖЕ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН СОДЕРЖАТСЯ РАЗЛИЧНЫЕ ПО ВИДАМ МИКРООРГАНИЗМЫ.

Ликбез для пациентов и их родственников

Не каприз

ШЕСТЬ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ, СИМПТОМЫ КОТОРЫХ МОЖНО ПРИНЯТЬ ЗА КАПРИЗЫ ИЛИ ВРЕДНЫЙ ХАРАКТЕР.

Расстройства разные бывают

Разобраться с симптомами психических недугов сложно даже врачу. Не совсем обычное поведение нередко воспринимается окружающими как смешное чудачество или проявление невоспитанности или дурного характера. В итоге человек, страдающий вполне определенной болезнью, сталкивается с непониманием, осуждением и даже агрессией окружающих его людей. Чтобы этого не случалось, нужно иметь представление о некоторых поведенческих проявлениях психических расстройств.

Больные мизофонией буквально впадают в бешенство, услышав совершенно обычные звуки: глотания, чихания, кашля и даже дыхания.

Дотерпеть до дома во что бы то ни стало!

Этот недуг называется парурезом. Современному человеку приходится много времени проводить в людных местах: на работе, в общественном транспорте, торговых центрах. И большинству приходится ежедневно отправлять естественные потребности вне дома. Больным парурезом недуг не позволяет освобождать мочевой пузырь там, где их кто-то может услышать. При любых, даже самых комфортных ситуациях процесс мочеиспускания полностью блокируется, потому что страдалец боится, что поблизости окажутся люди. Некоторые больные способны облегчаться, лишь находясь в своем доме в полном одиночестве. Парурезом страдает около 7% взрослых людей, и мужчины гораздо чаще, чем женщины. Несмотря на кажущуюся незначительность проблемы, последствия ее бывают тяжелыми. Из-за постоянного стремления дотерпеть до дома у больного происходят различные сбои в работе выделительной системы. И еще парурез существенно ограничивает социальную активность человека, не позволяя ему выйти из дома. Это состояние не капризы и не повышенная стеснительность, которые иногда бывают у маленьких детей. Это болезнь. И если она продолжается у ребенка в течение нескольких месяцев, родителям стоит встревожиться и обратиться к специалисту.

Онихофагия: обгрызание ногтей

Одно из самых распространенных психических отклонений. Оно выражается в непроизвольном и неконтролируемом обгрызании ногтей. По статистике, в возрасте от 10 до 18 лет им страдает почти каждый второй человек. И чаще всего девочки. Если болезнь протекает в легкой степени, больной обкусывает ногти только в состоянии глубокой задумчивости или сильного нервного напряжения. В любом случае микробы из-под ногтей заносятся в пищеварительный тракт, еще травмируется кутикула, иногда до развития воспаления. Могут пострадать и зубы. Онихофагия наносит вред здоровью, и не только. Окружающие, глядя на обкусанные ногти человека, страдающего онихофагией, расценивают это поведение как невоспитанность и нечистоплотность. Неудивительно, что бедолаге не всегда удается найти хорошую работу. Да и общаться с людьми непросто.

Можно списать на нервный срыв, но...

Псевдобульбарный эффект — он проявляется в виде неадекватной реакции на ситуацию, в которой находится человек. Например, он начинает рыдать в разгар веселого мероприятия или, наоборот, смеяться в самый неподходящий момент (например, на совещании или похоронах). Такое поведение можно списать на нервный стресс, но, если странная реакция повторяется постоянно, больного могут счесть как минимум плохо воспитанным человеком. На самом деле это симптом психического отклонения, которое называется насильственным эмоциональным выражением, или псевдобульбарным эффектом. Больной при этом себя не контролирует, и его странные действия никак не связаны ни с воспитанием, ни с моральными качествами. Врачам известно и такое заболевание, как катагеластицизм. Больные этим недугом открыто получают удовольствие от ошибок, промахов и даже несчастий других людей. Если кто-то в вашем окружении постоянно, не скрывая своих эмоций, радуется чужой беде, не спешите его осуждать. Возможно, человеку необходима помощь психиатра.

Не толстокожесть, а болезнь

Алекситимия — широко распространенное психическое отклонение. Им страдает 8-10% мужчин. У женщин бывает очень редко. Основным признаком является неспособность человека четко осознать и выразить словами собственные эмоции. Теперь понятно, почему женщины жалуются на бесчувственность и толстокожесть своих мужей. На деле они могут быть больны алекситимией. У мужчин, страдающих алекситимией, слабо развито воображение. Они испытывают сложности в общении с женщинами, часто не могут в течение долгого времени создать семью, на работе считаются слишком черствыми и малоинициативными.

Человек все принимает в штыки

В любом большом коллективе можно встретить сотрудника, который постоянно конфликтует с начальством, принимает в штыки каждое распоряжение или замечание, исходящее «сверху». Его обычно считают или раздраженным неудачником, или склочником. Но это не всегда так: если во всем остальном этот человек не проявляет скандальных наклонностей, возможно, он страдает известным отклонением — оппозиционным расстройством неповиновения. Негативное отношение к любым действиям руководства, которое человек не умеет скрыть, даже рискуя карьерой, это свойство психики, а не результат воспитания или жизненного опыта. Им страдают не только взрослые, но и 20% детей. Психологи считают нормой, если такое случается редко и исчезает по мере взросления. Речь идет не об отдельных неправильных поступках, а о постоянном стремлении открыто перечить взрослым. Если ребенок бунтует более полугода, можно говорить о психическом сбое. В этом случае родители должны срочно обратиться к специалисту: без квалифицированной помощи ситуация будет усугубляться. Как вести себя, оказавшись рядом с таким человеком? Если кто-то совершает странные поступки, игнорирует общепринятые нормы поведения, пугает или раздражает окружающих, не спешите осуждать его. Возможно, человек болен и нуждается в сочувствии и понимании.

Страх посещать туалет вне дома начинает развиваться в юношестве, как правило, после неприятной ситуации, связанной с уборной.

Любые бытовые звуки раздражают...

Мизофония. Мало кто может спокойно относиться к таким звукам, как скрип ножа по тарелке или отчаянный крик младенца. И это нормальная реакция. Она обусловлена генетически заложенной непереносимостью звуков определенной частоты. Но больные мизофонией буквально впадают в бешенство, услышав совершенно обычные звуки: глотания, чихания, кашля и даже дыхания. Речь идет не о раздражительности или ворчливом характере, а о тех случаях, когда человек болезненно воспринимает нормальные бытовые звуки, постоянно сопровождающие нашу жизнь. У больных мизофонией, как правило, имеются большие проблемы с нахождением рядом с другими людьми. Они раздражительны, нетерпимы и необщительны. В большинстве случаев недуг обрекает их на одиночество.

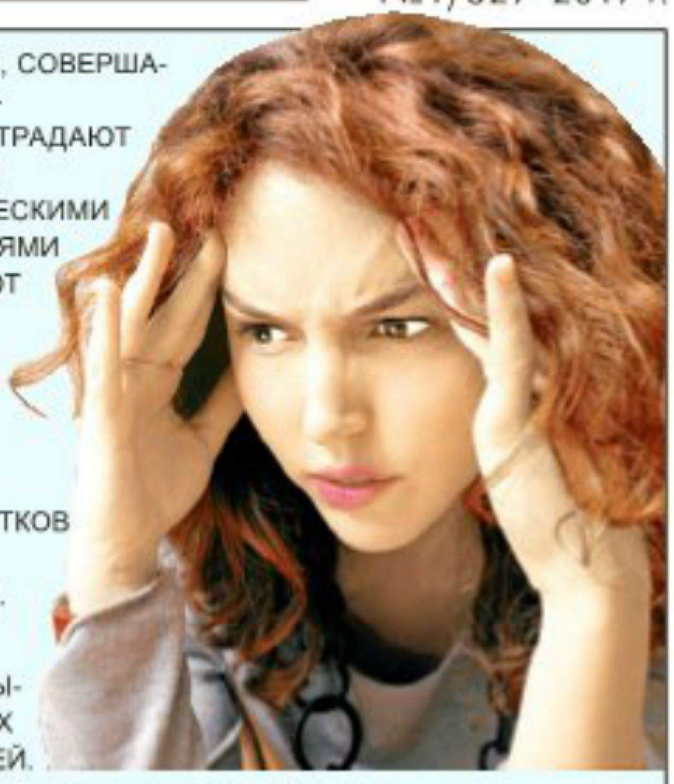
И. Л. Розанова, психиатр, врач высшей категории

Ученые из Чикаго считают, что сверхчувствительные к звукам люди (мизофоники) — самые творческие. Это подтверждают привычки многих известных писателей и ученых. Например, писатель Марсель Пруст покрыл стены в своем кабинете корковым деревом, чтобы работать в полной тишине. Франца Кафку так раздражали шумы, что он говорил: «Чтобы писать, я нуждаюсь в уединении — таком, как у мертвеца».

■ 90% ЛЮДЕЙ, СОВЕРШАЮЩИХ САМОУБИЙСТВА, СТРАДАЮТ ДЕПРЕССИЕЙ ИЛИ ПСИХИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ И ПРИНИМАЮТ НАРКОТИКИ И АЛКОГОЛЬ.

■ ОДИН ИЗ 33 ДЕТЕЙ И ОДИН ИЗ 8 ПОДРОСТКОВ СТРАДАЮТ ДЕПРЕССИЕЙ.

■ В РОССИИ ОКОЛО 900 ТЫСЯЧ БОЛЬНЫХ ШИЗОФРЕНИЕЙ.



На каждый день

Если нет времени и возможности как следует отдохнуть, да и нервы не в порядке, помассируйте ушные раковины. На них располагается более 300 биологически активных точек. Здесь присутствуют узлы всех органов и систем жизнедеятельности человека. Обхватите руками обе ушные раковины и сместите их 10 раз вниз, а затем столько же вверх. После этого некоторое время будут гореть уши, но вы почувствуете себя бодрее почти сразу.

Пригодится

От стоматита. Луковицу нарежьте, залейте 1-1,5 ст. ложки воды, поставьте на огонь. Когда закипит, остудите и, обернув палец стерильным бинтом, смазывайте полость рта отваром 3 раза в день.

СКРИПИТЕ зубами во сне? В течение 10 дней натирайте корку хлеба чесноком и съедайте на ночь, заливая молоком.

ПРИ пародонтозе съедайте натощак 1 ст. ложку меда, и уже через 20 минут в крови окажется максимальное количество ионов кальция. Результат сохраняется на целые сутки.

ОПУХАЮТ и кровоточат десны? Жуйте листья подорожника не менее 3 раз в день. Жвачку не глотайте, а выплевывайте. Дня через 3 перестанут шататься зубы, а десны — кровоточить.

ЗАМУЧИЛ флюс? В 1 чайн. ложку с осиновыми опилками капните 1-2 капли берестового дегтя, заверните в марлю и приложите во рту к больному месту, а снаружи к щеке прижмите щепку из осины. Через час пойдет гной с кровью. Или натрите свежую свеклу и положите на зуб. Не заметите, как боль пройдет, и резать не придется.

Авторитеты дают советы

У больного глаукома

ЛЕКАРСТВА, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ПРИНИМАТЬ ПРИ ПОВЫШЕННОМ ВНУТРИГЛАЗНОМ ДАВЛЕНИИ.

Больным глаукомой категорически противопоказаны лекарства, которые могут вызывать резкий скачок внутриглазного давления. Терапевты, неврологи, кардиологи назначают разные препараты, не учитывая, что у больного глаукома. В результате болезнь обостряется. Человек теряет зрение. Операция — не всегда спасение. Да и после нее люди, теряющие зрение, продолжают пить таблетки от сердца, нервов, не подозревая, что делать этого нельзя... Не надейтесь на докторов. Если есть глаукома или предрасположенность к ней, откажитесь от приема следующих препаратов.

Сульфаниламиды — «Бисептол», сульфадимидин, сульфадиметоксин. Эти препараты обладают противомикробным действием. Их часто назначают терапевты при простудных заболеваниях. Между тем сульфаниламиды могут вызвать разбухание хрусталика и сужение, а то и полное закрытие угла передней камеры.

Спазмолитики — атропин, папаверин, «Галидор», дротаверин — часто назначают гастроэнтерологи, если пациент жалуется на колики, а терапевты рекомендуют при гипертонии.

Антигистаминные препараты — «Димедрол», «Супрастин», «Фенкарол», «Тавегил», «Пипольфен» — применяют при лечении различных аллергических состояний. Люди, страдающие глаукомой, очень рискуют, принимая их. Когда зрачок глаза расширяется (а именно так действуют эти препараты), сильно возрастает вероятность перемещения радужки вплоть до закрытия ею слезного канала. В результате прекращается отток глазной жидкости, увеличивается внутриглазное давление, что провоцирует появление глаукомы.

Анальгетики — обезболивающие анальгин, аспирин, парацетамол, индометацин. Перед тем как принимать эти лекарства, проконсультируйтесь со своим окулистом. Дело в том, что большинство болеутоляющих средств могут вызвать приступ глаукомы. Это относится и к популярному в народе средству от боли — аспирину. Он нередко становится причиной набухания хрусталика, уменьшения передней камеры и скачка внутриглазного давления. Проверить, насколько вы чувствительны к аспирину, просто: если после приема таблетки зрение снижается, значит, вы чувствительны к нему и должны выбросить его из домашней аптечки.

Средства для наркоза. Большинство препаратов, используемых для общего наркоза, снижают внутриглазное давление. Однако бывает и наоборот, когда давление резко повышается. Поэтому, если вам предстоит хирургическая операция, анестезиолог должен проконсультироваться с офтальмологом и выбрать наиболее подходящее анестезирующее средство.

Нитросодержащие средства — нитроглицерин, нитросорбид, «Изокет», «Кардикет», «Эринит» — назначают кардиологи при ишемической болезни сердца. Они могут вызвать временную частичную потерю зрения в виде затемнения в глазах из-за резкого снижения кровяного давления.

Препараты половых гормонов. В состав оральных контрацептивов входят эстроген и прогестерон, которые могут влиять на внутриглазное давление, повышая его.

К. Л. Акиева, офтальмолог, врач высшей категории

ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙТЕ ИНСТРУКЦИИ КО ВСЕМ ПРИНИМАЕМЫМ ПРЕПАРАТАМ. ИЗУЧАЙТЕ, КАК ОН ВЛИЯЕТ НА ЗРЕНИЕ. А ЕЩЕ ЛУЧШЕ — ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ПОСЛЕ КОНСУЛЬТАЦИИ У ОФТАЛЬМОЛОГА.

На приёме у офтальмолога

ЗИМОЙ СТАЛА ХУЖЕ ВИДЕТЬ...

В последнее время заметила, что зимой стала хуже видеть. Пошла к окулисту — никакой патологии не обнаружил. Сказал, что такое бывает из-за недостатка солнечного света. Как помочь глазам зимой?

Т. В. Пермякова, Чувашия

С приходом зимы солнечного света становится меньше. Искусственное освещение и тусклый свет приводят к перенапряжению зрения. Сетчатка тратит больше светочувствительного пигмента родопсина и истощается. Глаза особенно нуждаются в витамине А, бета-каротине, который помогает усвоению витамина А. Включайте в свое меню говяжьи почки и сердце, ешьте больше черники, перетертой с сахаром, желтых, красных и оранжевых овощей и ягод, принимайте витамин А и цинк в виде пищевых добавок.

ЕСТЬ КАКИЕ-ТО МАГНИТНЫЕ ОЧКИ?

Говорят, что для улучшения зрения можно использовать магнитные очки...

Георгий, Екатеринбург

Для восстановления зрения и снятия зрительной усталости офтальмолог назначает физиотерапию — магниты, электрофорез, лазер. Они дают положительный эффект.

КАЖЕТСЯ, ГЛАЗА ПЕРЕСЫХАЮТ...

Мне 16 лет. Долго сижу за компьютером. Кажется, у меня пересыхают глаза. Не вредно ли закапывать капли «Систейн»?

Василий, Омская обл.

Ваш возраст не является противопоказанием для использования этого препарата. Рекомендуется закапывать по 1-2 капли не более 3 недель. Но лучше не экспериментировать, а сходить на прием к офтальмологу. «Систейн» все же лекарство, и назначать его должен врач.

И. С. Левинсон, офтальмолог, врач высшей категории

Мой сын упал вниз головой...

Мой сын занимался в спортзале и упал вниз головой. И вот в течение года у него время от времени краснеют белки глаз. Врач назначил капли и мазь, но через некоторое время все повторяется, и у сына появляется боль в глазах. Что с ним?

С. Н. Шапошникова, Алтайский край

Можно предположить, что покраснение белков глаз и боли — последствия сотрясения головного мозга. Если симптомы стали появляться именно после травмы, прежде всего необходимо обследование у невролога, измерение внутриглазного давления, полей зрения и осмотр глазного дна. Покраснение глаз и боль могут быть из-за расширения сосудов при повышенном внутриглазном давлении. Подобные симптомы могут быть и не связаны с травмой, а являться проявлением воспаления слизистой оболочки глаза — конъюнктивита, который остается недолеченным и, перейдя в хроническую форму, периодически обостряется. В этом случае надо обследоваться у окулиста.

Цифры и факты

- ПОСЛЕ СЫТНОГО ОБЕДА МЫ ХУЖЕ СЛЫШИМ.
- ЛИШЬ У ОДНОЙ ТРЕТИ ВСЕХ ЛЮДЕЙ СТОПРОЦЕНТНОЕ ЗРЕНИЕ.
- ЕСЛИ СЛЮНА НЕ МОЖЕТ ЧТО-ТО РАСТВОРИТЬ, ВЫ НЕ ПОЧУВСТВУЕТЕ ВКУСА.
- НОС ПОМНИТ 50 000 РАЗЛИЧНЫХ АРОМАТОВ.
- У ВСЕХ ЛЮДЕЙ ЕСТЬ СВОЙ УНИКАЛЬНЫЙ ЗАПАХ.

- СТАЛИ ПЛОХО ВИДЕТЬ? ВЫПИВАЙТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПО 1/2 СТАКАНА СОКА РЯБИНЫ В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА.
- ЗАСТУДИЛИ УХО? НАГРЕЙТЕ КИРПИЧ, ЗАВЕРНИТЕ В ПОЛОТЕНЦЕ И НА 1-2 ЧАСА ПРИЛОЖИТЕ К УХУ.

Ситуация

Главное — вовремя поставить диагноз

У меня глаукома I степени. Как остановить развитие заболевания?

Алексей, Киров

Очень хорошо, что так рано удалось выявить глаукому, когда еще не атрофирован зрительный нерв. Значит, заболевание можно легко сдерживать с помощью специальных капель. При глаукоме норма давления снижается с 24-26 до 22 мм рт. ст. Если капли снижают давление до этих цифр и стабильно держат его, значит, операция не нужна. Об операции речь может идти в том случае, если капли не снижают глазное давление до нормы. Пациентам с глаукомой нельзя назначать только одни капли, снижающие давление, им обязательно надо проходить курсы сосудистой терапии (2-3 раза в год) для улучшения кровоснабжения зрительного нерва и сетчатки. Также нужны витамины группы В, они улучшают состояние зрительного нерва. Обязательно посещайте офтальмолога 4 раза в год, потому что при этой болезни пациент не чувствует прогрессирования глаукомы и первое начальное сужение полей зрения он может не заметить. Если это случится, процесс пойдет очень быстро. Можно потерять зрение за два года с момента постановки диагноза глаукома 1-й степени. Причем все эти 2 года человеку будет казаться, что лечение ему не нужно, потому что он хорошо видит. А когда он решит, что лечение все-таки необходимо, будет уже поздно. Пациенты, которые регулярно наблюдаются и получают лечение, могут жить не теряя зрение 20, 30 и более лет. Многое зависит от самого пациента, имеющего диагноз глаукома.

Чем запивать лекарство

НЕПРАВИЛЬНО

- Запивать любое лекарство кофе, чаем, газировкой, соками вместо рекомендованной для этой цели обычной воды комнатной температуры.
- Употреблять любой алкоголь во время курса лечения.
- Вскрывать капсулы — препарат для того и выпускается в оболочке, чтобы растворяться непосредственно в желудке.
- Принимать то одно, то другое болеутоляющее средство — различные их классы плохо сочетаются друг с другом.
- Принимать физиотерапевтические процедуры одновременно с приемом противоопухолевых, сердечно-сосудистых и некоторых печеночных средств.

ПРАВИЛЬНО

- Чай и кофе можно пить не ранее чем через час после приема лекарства: в них много вяжущих и дубильных веществ, уменьшающих эффективность препарата.
- Во время лечения антибиотиками, сердечно-сосудистыми, противогипертоническими препаратами вредно все жирное. Налегайте на рыбу. Из мяса разрешается только диетическая телятина, крольчатина, филе цыплят и индейки.
- Пока болеете, забудьте о жареных блюдах. Образующиеся в процессе приготовления вещества лишают лечебного эффекта многие антибиотики, печеночные препараты, сердечно-сосудистые и стабилизаторы давления.

АЙБОЛИТ ● ЗДОРОВЬЕ ● МЕДИЦИНА ● ЖИЗНЬ
№1/529 2017 г.

РИЧАРД БЕРНСТЕЙН, американский специалист по лечению диабета

Живёт с диабетом I типа больше 60 лет и лечит людей от этой коварной болезни

Именно доктор Бернстейн научил весь мир контролировать сахар в крови, многократно измеряя его уровень в домашних условиях. Он же разработал низкоуглеводную диету, помогающую избежать многих осложнений диабета. Чтобы иметь право лечить людей по своим методикам, доктор Ричард в 45 лет выучился на врача. Бесценный опыт обошелся ему ценой тяжелейших диабетических осложнений. Но он справился с ними.

В 1940-Е ГОДЫ ДИАБЕТ НЕ УМЕЛИ ЛЕЧИТЬ

Ричард Бернстейн родился в 1934 году в Нью-Йорке. В 12 лет у него обнаружили диабет I типа. Больше двух десятилетий он послушно исполнял указания врачей, но недуг с каждым годом осложнялся. В те годы люди даже не мечтали избавиться от диабета. Не было ни глюкометров с моментальной выдачей результатов, ни одноразовых шприцев. Чтобы делать инъекции инсулина, Бернстейн стерилизовал шприцы и иголки, кипятил их каждый день, натачивал притупившиеся иглы при помоши абразивного бруска. Для замеров сахара в моче он использовал пробирку и спиртовую горелку.

ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ СТАРИКОМ, ХОТЯ БЫЛ ЕЩЕ МОЛОД

Во времена детства и молодости Бернстейна врачи установили связь между высоким уровнем холестерина и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Доказали, что потребление жира в больших количествах увеличивает уровень холестерина в крови. А поскольку у диабетиков он высокий, в осложнениях обвинили жирную пищу. Парня посадили на диету с низким содержанием жиров и высоким содержанием углеводов. Поскольку углеводы повышают сахар в крови, ему приходилось вводить большие дозы инсулина, причем «лошадиным» шприцем. Уколы были очень болезненные. В конце концов они уничтожили подкожную жировую прослойку на бедрах. Несмотря на диету, холестерин оставался высоким. Даже развились очевидные признаки этого — липомы на веках и серые кольца вокруг радужной оболочки глаз.

ОРГАНИЗМ НАЧАЛ РАЗРУШАТЬСЯ

Ричарда мучили камни в почках, один камень в протоке слюнной железы, донимал плечелопаточный периартрит, прогрессировало искривление ступней, снижалась их чувствительность... Когда он жаловался на боли врачу, то слышал: «Не переживай. Это не имеет отношения к диабету...» К тому времени Ричард уже был женат, получил диплом инженера, у него появились дети. Он чувствовал себя стариком, хотя был еще молод. У него выпали волосы на ногах, а это признак диабетического осложнения — заболевания сосудов, которое может привести к ампутации. Обнаружили кардиомиопатию. Это когда мышечная ткань в сердце заменяется рубцовой, что грозит остановкой сердца. Бернстейн страдал. Зрение ухудшалось, появилась куриная слепота, микроаневризма (вздутие кровяных сосудов в глазах), отек сетчатки и ранняя катаракта. Даже лежа в постели он испытывал боли в бедрах. Причина тому еще одно осложнение — синдром подвздошно-большеберцовой связки. Натягивая на себя майку, он мучился от боли. Но хуже всего было то, что в его моче обнаружили высокое содержание белка — признак заболевания почек. В те годы при диабете I типа и с белком в моче жили не дольше 5 лет...

Раньше считалось, что диабет II типа развивается после 40 лет. Но с XXI века болезнь помолодела — редко, но встречается у подростков.

На то время Бернстейну было всего 23 года. Он спешил жить. По дому бегали трое маленьких детей, старшему было 6 лет. Ричард подозревал, что не увидит, как они подрастут. С надеждой на улучшение самочувствия он отправился в спортклуб. Депрессия немного уменьшилась, но мышцы не нарастали и сил не прибавлялось. После двух лет занятий тяжелой атлетикой вес оставался не выше 52 кг. Жена, медик по профессии, подметила, что на протяжении всей болезни ее муж регулярно испытывал приступы гипогликемии. Они сопровождались усталостью, головными болями и непредсказуемой реакцией на большие дозы инсулина, которые приходилось вводить из-за высокоуглеводной диеты. В такие моменты Бернстейн вел себя неадекватно и постоянно срывался. Это разрушало отношения с родителями, женой и детьми.

РЕКЛАМА ПОМОГЛА ПРИОБРЕСТИ ПРИБОР

Однажды, читая технический журнал, Ричард наткнулся на рекламу прибора. Это устройство помогало врачам отличить диабетическую кому от состояния алкогольного опьянения и было создано для приемных отделений больниц. Оно состояло из 4-дюймового (101.6 мм) гальванометра с подпоркой, весило 1,4 кг и стоило 650 долларов. Прибор по замерению сахара в крови давал результат через минуту, используя лишь каплю крови! Бернстейн понял, что с помощью этого аппарата сможет контролировать гипогликемические приступы, и купил его...

«АМЕРИКАНСКИЕ ГОРКИ» ОСТАЛИСЬ ПОЗАДИ

С помощью этого первого в мире глюкометра мужчина измерял сахар в крови по 5 раз в день и вскоре заметил, что его уровень постоянно скачет от 2,2 до 22 ммоль. Инженер по образованию, он заглянул в механику и математику диабета. Пытаясь уравновесить сахар в крови, рассчитал режим приема инсулина и перешел с одной инъекции в день на две. И еще начал экспериментировать с диетой, сокращая потребление углеводов. Скачки между высоким и низким сахаром стали реже, «американские горки» были позади. Вывод напрашивался сам: чем больше употребляешь углеводов, тем более непредсказуемо ведет себя сахар. На эксперименты ушло 3 года. Диабетические осложнения по-прежнему прогрессировали. Ричард жадно изучал статьи о диабете и делился с врачом наблюдениями за своим телом. В ответ слышал: «При диабете невозможно нормализовать уровень сахара».

В ОДНУ НОЧЬ ПЕРЕСТАЛ ЧУВСТВОВАТЬ СЛАБОСТЬ В ТЕЛЕ

Бернстейн теперь замерял глюкозу по 5-8 раз в день. Каждые несколько дней корректировал питание или дозы инсулина, наблюдая за сахаром в крови. Если было улучшение, вносил продукт в список для постоянного употребления. Если ухудшение — больше его не ел. Было обнаружено, что 1 грамм углеводов повышает уровень сахара на 0,3 ммоль. Пол-единицы используемого в то время говяжьего/свиного инсулина понижали сахар на 0,8 ммоль. Ричарду удалось отладить режим инсулинотерапии и питания до такой степени, что уровень сахара стал держаться в пределах нормы круглые сутки. Однажды Ричард проснулся и обнаружил, что слабость в теле исчезла! Его лицо уже не выглядело таким серым. Уровень холестерина и триглицеридов (вид жиров) не только снизился, но уже находился ниже нормы. Бернстейн начал набирать вес и наконец стал наращивать мышцы с такой же легкостью, как здоровый человек. Потребность в инсулине снизилась. Он принимал 1/3 часть доз, которые вводил год назад. Болезненные, медленно заживающие подкожные шишки от уколов исчезли. Липомы на веках, белок в моче, хроническая изжога и отрыжка после еды тоже. Отек сетчатки, который еще 12 лет назад был хроническим, бесследно прошел. Правда, деформация стоп, проблемы с артериями в ногах и потеря волос на них оказались необратимыми. С этими осложнениями Ричард Бернстейн живет до сих пор.

Первый глюкометр стал продаваться в США в 1985 году. Уже на следующий год фирма, выпустившая его, стала гигантом фармацевтического бизнеса. Сейчас она называется Johnson& Johnson.

МИЛЛИОНЫ ДИАБЕТИКОВ СТРАДАЛИ ЗРЯ

В 1973 году Бернстейн почувствовал, что находится на грани великого открытия. Он по-прежнему читал все существовшие диабетические журналы, но ни в одном так и не нашел ничего схожего со своим опытом. Более того, все писали, что о нормализации сахара в крови не может быть и речи. Но ведь он, инженер, смог добиться этого! Оставалось поделиться опытом с другими. Бернстейн писал: «Миллионы диабетиков страдали зря, как и я когда-то. У меня нет ни малейшего сомнения... Можно предотвратить и повернуть вспять серьезные осложнения этого заболевания». Он подготовил статью с описанием результатов исследований и отправлял ее копии в медицинские журналы. Количество отказов его шокировало... Бернстейн не был врачом, и это все объясняло. Медицинское сообщество долго сопротивлялось. Было невообразимо, чтобы пациенты сами себя «врачевали». Замерять уровень сахара в крови диабетики в то время ходили к доктору один раз в месяц. Значит, врачи останутся без денег, если можно обходиться без них?

ЧТОБЫ БЫТЬ УСЛЫШАННЫМ, ВЫУЧИЛСЯ НА ВРАЧА

В 1980 году производители, наконец, стали выпускать глюкометры для домашнего использования. Этот прогресс был слишком медленный. Медицинские круги оттягивали массовое использование приборов. Чтобы быть услышанным, Бернстейн уволился с работы и выучился на доктора. Раз не удается победить врачей, придется присоединиться к ним! В 45 лет он поступил в медицинский колледж имени Альберта Эйнштейна, блестяще его закончил и получил диплом врача. На первом же курсе написал книгу «Диабет: метод нормализации уровня глюкозы в крови при помощи глюкографа». Он детально описал свой метод лечения инсулинозависимого диабета. В 1983 году наконец открыл собственную клинику. Уже тогда, делясь элементарными наблюдениями, он был уверен, что в состоянии помочь людям с диабетом и I, и II типа. Сейчас доктор Бернстейн работает в медицинском колледже имени Альберта Эйнштейна и в собственной клинике, помогая диабетикам.

НИЗКОУГЛЕВОДНАЯ ДИЕТА ПО БЕРНСТЕЙНУ

Людям, страдающим диабетом как I, так и II типа, доктор рекомендует в день съедать не больше 30-40 г углеводов. Для этого ешьте только:

- мясо, кроме копченостей, сосисок и колбас, в которые добавляют молоко и сахар;
- мясо птицы;
- некоторые виды орехов — бразильский орех, фундук, подсолнечные семечки;
- овощи зеленого цвета и зелень;
- жирные молочные продукты;
- растительные масла;
- морепродукты;
- яйца;
- рыбу;
- грибы;
- кофе, чай, минеральную воду.

Вариант меню по Бернстейну, содержащего 12 г углеводов:

- 1 чашка куриного бульона;
- листья салата;
- кусок вареной или запеченной говядины или рыбы (200-250 г) либо растительный белок (тофу, соя);
- вареные овощи (не картофель, морковь или макароны, лучше брокколи, зеленая фасоль, цветная капуста, кабачки);
- кофе с жирным молоком.

Не многие диабетики сразу смогут сократить употребление углеводов до 30 граммов в день. Но это количество необходимо для стабильного поддержания нормального уровня сахара в крови. Сначала попробуйте сократить количество углеводов, к примеру, до 20 граммов за один прием пищи (даже если принимать их 4 раза в день). В любом случае это приведет к улучшениям при правильном режиме инсулинотерапии. Не расслабляйтесь, всегда имейте при себе инсулин, привыкая к диете. И помните: если работа почек серьезно нарушена и диабетику грозит отказ почек, то низкоуглеводная диета усугубит ситуацию!

ХУДЫМ ВАЖНО НАЛЕГАТЬ НА БЕЛОК

Низкоуглеводная диета снижает вес. Профессор Ричард Бернстейн в своей практике столкнулся с удивительным открытием: худым диабетикам помогает поправиться белковая пища. У него наблюдались две женщины, больные сахарным диабетом I типа. Обе очень худые. За время диеты они еще больше потеряли в весе. Встал вопрос: как им поправиться? Сначала доктор предложил в день употреблять 100 мл оливкового масла. Это целых 900 ккал. Но даже спустя два месяца пациентки не смогли набрать вес. Исправить ситуацию помогло только увеличение количества белковой еды в питании.

ЛИСТЬЯ ОБЛЕПИХИ ПОНИЗЯТ САХАР

При сахарном диабете хорошо помогает настой листьев облепихи. Залейте 3 ст. ложки сухих листьев облепихи 1 стаканом кипятка, настаивайте 3-4 часа в плотно закрытой посуде. Процедите, отожмите и добавьте кипяченой воды до первоначального объема. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день до еды.

ЖИРНАЯ МАЗЬ ОТ ТРОФИЧЕСКИХ ЯЗВ

Возьмите поровну еловую живицу, свиное нутряное сало и воск. Растопите воск, добавьте в него живицу, затем сало. Нагрейте смесь на малом огне до закипания, постоянно помешивая, кипятите 3-4 минуты. Снимите с огня и, помешивая, охладите на воздухе до комнатной температуры. Обмойте стопы раствором фурацилина, промокните сухим чистым полотенцем, наложите салфетку с мазью и зафиксируйте бинтом.

Кое-что новенькое

Яд утконоса поможет в лечении диабета. В кишечнике человека вырабатывается гормон глюканоподобный пептид-1, который при повышении уровня глюкозы в организме подает сигнал поджелудочной железе, что пора производить инсулин. Проблема в том, что он распадается меньше чем через 2 минуты, а при сахарном диабете этого недостаточно. Зато недавно австралийские ученые обнаружили, что этот же гормон, но с долгим действием есть в организме утконоса. Что отраднее — в его яде, поэтому получать его можно без вреда для животного. Вещество вырабатывается в брачный период в роговых шпорах и используется как оружие против конкурентов. Ученые считают, это открытие поможет разработать новый метод лечения диабета.

Развеем сомнения

«Горячие» узелки на щитовидке

При каких заболеваниях щитовидной железы проводят эндоскопическую операцию?

1 Во-первых, это доброкачественный узел до 4-5 см в диаметре. В этом случае, как правило, удаляется не вся щитовидная железа, а только одна ее доля. Иногда приходится оперировать и более мелкие узелки. Они могут быть не опасными, но причинять дискомфорт. Скажем, из-за них шея выглядит припухлой. Кстати, операцию врач предлагает, если узелок не удается убрать более простым путем — с помощью лазера, склеротерапии или радиочастотной абляции.

2 Еще одно основание для операции — диффузный или многоузловой токсический зоб. При этом щитовидка сильно увеличивается в объеме за счет нескольких узлов. Их называют «горячими», потому что они производят избыток гормонов и интенсивно поглощают йод. Поэтому становятся источником заболевания под названием тиреотоксикоз. У человека стремительно ускоряются все обменные процессы, нарушается работа нервной, сердечно-сосудистой, зрительной систем. Однако удаляют железу при таком диагнозе тоже не сразу и не всегда. К хирургическому вмешательству прибегают, когда пациенту не помогают лекарства против этого недуга — так называемые тиреостатики.

Другой метод лечения — радиоактивный йод. Операция нужна при так называемой фолликулярной опухоли щитовидной железы. Этот диагноз обычно ставится после биопсии узла. Он означает, что врачи не могут точно сказать, рак это или нет. Поэтому во всем мире пациентов с фолликулярной опухолью оперируют.

3 И, наконец, последний вариант — это злокачественное образование щитовидной железы. Удалить его подмышечным доступом можно, если оно проросло за пределы щитовидки. В противном случае выполняется традиционная, более объемная операция.

В. А. Марченко,
хирург-эндокринолог,
кандидат медицинских наук

Поднялась температура...

Высокая температура вызывает обезвоживание, а это очень опасно при диабете.

Сложно определить, сколько влаги теряет организм с потом, поэтому просто пейте на 1-2 л жидкости в сутки больше, чем обычно. Повышенная температура тела помогает обезвредить вирусы и бактерии, которые вызвали инфекцию. Если при этом человек спит больше, чем обычно, это тоже ускоряет выздоровление. Но при диабете это мешает измерять сахар в крови, делать уколы инсулина и пить жидкость. Ставьте будильник, чтобы просыпаться не реже чем раз в 5 часов и измерять уровень сахара. К жаропонижающим препаратам относитесь с большой осторожностью, советуйтесь с лечащим врачом. Большие дозы аспирина или нестероидных противовоспалительных (ибупрофен и другие) могут вызвать тяжелую гипогликемию. Особенно нежелательны такие препараты при высокой температуре у детей. Сочетание нестероидных противовоспалительных средств с обезвоживанием может вызвать отказ почек, что смертельно опасно людям с диабетическим поражением почек!

Если при температуре не чувствуете голода, то и не ешьте. Проголодались? Возможно, вам будет достаточно 1/4 или 1/2 вашей обычной порции. Колите, соответственно, 1/4 или 1/2 обычной дозы быстрого инсулина перед едой.

Через месяц дядя перестал жаловаться на поджелудочную железу

У моего дяди был сахарный диабет, держался на инсулине.

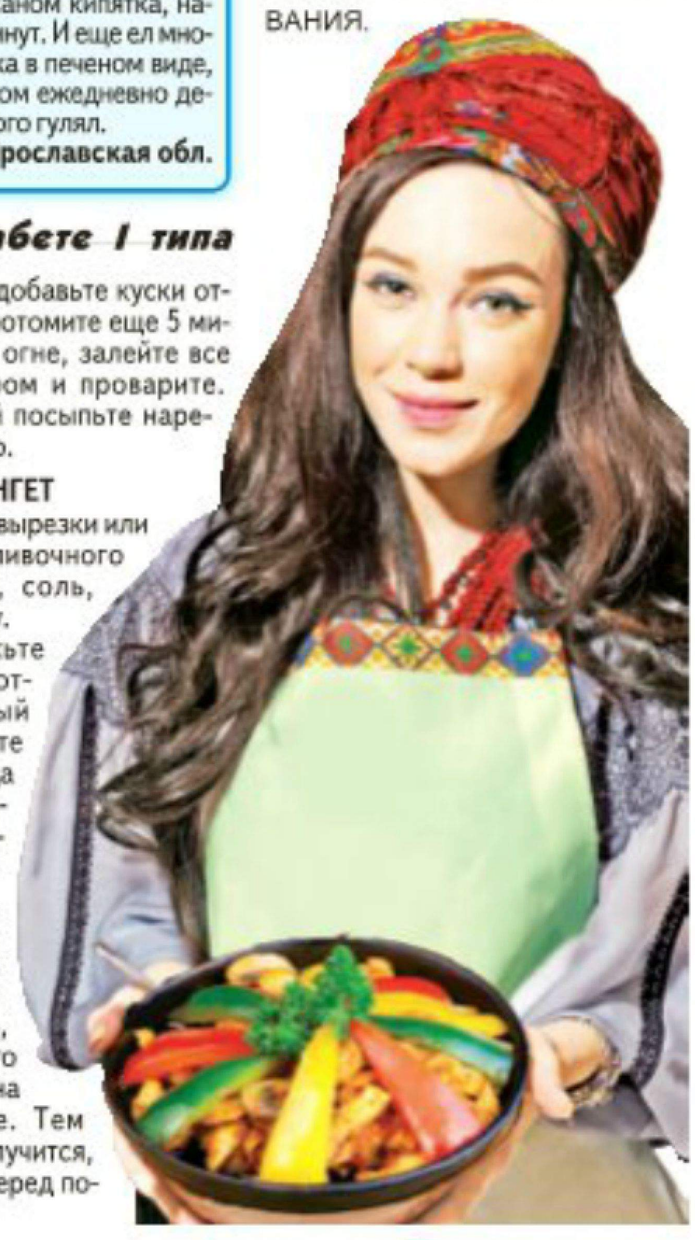
Кто-то из знакомых посоветовал такой рецепт. Он брал 2 ст. ложки семян льна, растирал в муку, помещал в эмалированную кастрюлю и заливал 0,5 л горячей воды. Кипятил 5 минут и, не снимая крышки, оставлял до остывания. Это для того, чтобы сверху не образовывалась пленка. За время остывания шелуха оседала на дно. Отвар дядя выпивал в один прием за 20-30 минут до завтрака. Шелуху выбрасывал. Хотя, если кто-то страдает запорами, можно принимать отвар вместе с шелухой.

Через месяц у дяди изменился цвет лица, улучшилось настроение, а еще он перестал жаловаться на поджелудочную железу. Инъекции инсулина стал сокращать, но делал это под контролем врача. Отвар льна он принимал полгода один раз в день, а когда полностью отказался от инсулина, еще полгода пил 2-3 раза в неделю. Теперь пьет 1 раз в неделю. Чай заменил настоем из корней цикория: 1 чайн. ложку измельченных в порошок корней заливал 1 стаканом кипятка, настаивал 15 минут. И еще ел много репчатого лука в печеном виде, арбузов. При этом ежедневно делал зарядку, много гулял.

Е. В. Лукина, Ярославская обл.

■ КАЖДЫЙ ПЯТЫЙ РОССИЯНИН ЖИВЕТ С ПРЕДДИАБЕТОМ И НЕ ПОДОЗРЕВАЕТ ОБ ЭТОМ.

■ В СРЕДНЕМ РОССИЯНАМ СТАВЯТ ДИАГНОЗ ДИАБЕТ II ТИПА ЧЕРЕЗ 10 ЛЕТ С МОМЕНТА ПОЯВЛЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ.



Рекомендуем

Больше белка, меньше углеводов

Это главное правило питания при диабете I типа. Рецепты не подходят для болезни II типа, так как они не диетические. А при I типе, как правило, больные в похудении не нуждаются.

ГРИБНОЙ СУП-ПЮРЕ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ

В 3 л немного подсоленной воды отварите 1 кг куриных грудок. Достаньте мясо, разделайте на кусочки, порежьте и положите обратно. Добавьте 400 г шампиньонов и 3 плавленых сырка. Варите до готовности грибов. Перед подачей измельчите содержимое кастрюли блендером.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С ГРИБАМИ

250 г морской капусты (лучше консервированной, не в пресервах), 10 шампиньонов, 2 яйца, небольшой пучок зеленого лука, 4 ст. ложки жирной сметаны, растительное масло для жарки.

Яйца отварите вкрутую, очистите и нарежьте крупными кубиками. Зеленый лук мелко порубите, смешайте в миске с яйцами и морской капустой (порежьте кухонными ножницами или ножом). Грибы порежьте некрупными пластинами, обжарьте в растительном масле и добавьте в салатник. Перемешайте все ингредиенты, заправьте сметаной и охладите перед подачей. По желанию добавьте измельченный зубчик чеснока.

ПЕЧЕНЬ СО СМЕТАНОЙ

500 г любой печени, 200 г жирной сметаны, 1 луковица, 4-5 ст. ложек сливочного масла, перец, соль, веточка петрушки или укропа.

Печень очистите от пленки и промойте, нарежьте ломтиками. Каждый ломтик посыпьте перцем и обжарьте на масле, переложите в кастрюлю, добавьте поджаренный лук, сметану, сок из сковороды, мясной бульон. Тушите на слабом огне 30-40 минут. Готовую печень выложите на блюдо. Жидкость, которая осталась в кастрюле после тушения, посолите, поперчите и полейте ею печень. Перед подачей на стол посыпьте свежей зеленью.

УХА-АССОРТИ НА СВИНОМ ЖИРУ

300 г рыбы, 3 ст. ложки свиного жира, луковица, 1 чайн. ложка молотого красного перца, соль, 1 веточка свежей петрушки или укропа.

Рыбу выпотрошите, порежьте на куски и отварите в соленой воде. Потом рыбу извлеките из отвара. В другой кастрюле протомите до золотистого цвета нашинкованный лук, добавьте куски отварной рыбы, потомите еще 5 минут на слабом огне, залейте все рыбным отваром и проварите. Перед подачей посыпьте нарезанной зеленью.

При диабете I типа

ЛАНГЕТ

500 г мясной вырезки или филе, 100 г сливочного масла, перец, соль, специи по вкусу.

Мясо нарежьте ломтиками и отбейте. Каждый кусок обваляйте в смеси из перца с солью и обжарьте до готовности на кипящем масле. Когда мясо будет готово, на сковороду, где оно жарилось, налейте немного мясного бульона и прокипятите. Тем соусом, что получится, полейте мясо перед подачей на стол.

Фея из мультика

Кошмарики

У Сони Подольской из Чебоксар есть любимый мультик. В нем фея огня повелевает пламенем и сама сжигает и возрождает себя.

Так же решила поступить и Соня. У бабушки плита с автоподжигом. Пока женщина бегала в магазин, Соня включила плиту, достала палочки для суши, помахала ими у плиты — палочки загорелись. Девочка стала играть с огнем, как фея из мультика, — махала палочками вокруг себя. И вдруг на ней загорелась футболка. Соня испугалась и заметалась по квартире в поисках огнетушителя. Футболка была хлопковая, но с прорезиненным рисунком. Расплавленные нити раскаленным узором впились в кожу ребенка! Они тлели, а вслед за девочкой по линолеуму тянулись расплавленные капли. Наконец Соня догадалась забежать в ванную и потушила себя под краном. Болевой шок был страшным. Из последних сил она открыла дверь бабушке...

Девочку спасли в ожоговом центре в Нижнем Новгороде. Она перенесла 20 пересадок кожи. Перевязки делали под наркозом. Вся верхняя часть тела обгорела: 50% ожогов! Но еще больше боли и операций — впереди. Девочка растет, кожа растягивается, а сгоревшие рубцы — нет. Они будут тянуть, болеть, сводить ребенка с ума!

У Сони нет шеи — сгорела. Обожжена грудь. Когда начнется половое созревание, рубцы стянут кожу на молочных железах, и нужна будет пластическая операция. И не одна, а десятки!

Родители, бабушки и дедушки! Не позволяйте детям смотреть опасные мультики! Бесконтрольный просмотр мультфильмов с волшебными феями может нанести и вашему ребенку непоправимый вред!

Совсем маленький

● В грудном молоке есть не только необходимые новорожденному белки (которые он легко усваивает), жиры и углеводы. Но еще гормоны, витамины и антитела, защищающие от болезней, ферменты, формирующие кишечник, вещества, которые регулируют нервную систему младенца и улучшают его эмоциональное состояние. Никакие смеси не могут его заменить.

● Грудное молоко всегда готово к употреблению, имеет нужную температуру и не испортится, даже если мать не кормила ребенка несколько дней. Оно стерильно, не вызывает желудочных заболеваний. На грудном вскармливании малыши меньше страдают от колик в животике.

● Молоко содержит сотни одинаковых компонентов, и в то же время оно отличается у разных матерей. Его состав меняется от кормления к кормлению, подстраиваясь под потребности малыша. Например, если женщина родила недоношенного ребенка, то состав ее молока будет близок к молозиву до тех пор, пока ребенок не окрепнет.

Как там, у них?

В КИТАЕ РАСТЯТ БИЗНЕСМЕНОВ С 3 ЛЕТ

В Китае состоятельные семейства отдают детей с 3-летнего возраста на бизнес-занятия, чтобы те с младых ногтей постигали азы управления большими компаниями. Это якобы развивает в детях чувство лидерства. Правда, занятия проходят в виде игр. Не всем родителям нравится, что их дети больше играют, чем учатся навыкам ведения бизнеса, но они все равно платят большие деньги за школы юных начальников — 50 тысяч юаней (около 490 тысяч рублей).

АМЕРИКА ПЕРЕХОДИТ НА ДОМАШНЕЕ ОБУЧЕНИЕ

Более 2 миллионов детей школьного возраста в США (около 50%) обучаются дома, и их число увеличивается. Кто-то из родителей уверен, что так можно больше загрузить чадо и дать ему более серьезное образование. У других жизнь связана с переездами, и они не хотят, чтобы дети «прыгали» по разным школам. Есть те, кто учит детей сам, другие приглашают учителей. Возможность выбирать учителя для многих очень важна. Религиозные люди выбирают домашнее обучение, чтобы школа не мешала воспитывать ребенка согласно ценностям семьи.

В ЯПОНИИ ЗАПРЕТИЛИ НОСИТЬ ЦВЕТНЫЕ ТРУСЫ

В Японии школьники не просто обязаны ходить в форме определенной длины и покроя. От них требуют носить обувь и сумки только тех брендов, которые определяет администрация учебного заведения. Некоторые школы пошли еще дальше. Ученикам предписано носить нижнее белье только белого цвета. Нельзя носить цветные трусы и лифчики или белье с рисунком.

Авторитеты дают советы — **На приёме у психолога**

Дети появляются не из капусты

ЧТО КАЖДАЯ МАМА ДОЛЖНА РАССКАЗАТЬ СВОЕЙ ДОЧКЕ, ПОКА ЕЙ НЕ ИСПОЛНИЛОСЬ 10 ЛЕТ.

1 Жизнь не будет простой и приятной. Малышка не должна думать, что жизнь будет похожей на сказку и все будет даваться легко. Она должна быть готова к трудностям. Это позволит понять, что, только прилагая усилия, можно чего-то добиться.

2 Не все люди добры и честны. К сожалению, это так. И если не доверять всем подряд, а проявлять осторожность, то можно уберечь себя от обмана и избежать неприятностей.

3 Вредные привычки не приводят ни к чему хорошему. Наркотики опасны для жизни, курение портит здоровье и зубы, а алкоголь разрушает семьи.

4 Деньги даются нелегко. Их нужно зарабатывать, и для этого надо получить образование, трудиться и преодолевать трудности.

5 Мама должна рассказать девочке о том, как меняется женское тело и к чему такие изменения приводят.

6 Дети появляются не из капусты, а в результате незащищенного полового акта. Да, уже в 10 лет девочка должна иметь представление об интимной жизни. Нужно без подробностей рассказать о сексе, а также о необходимости использования контрацептивов.

7 Девочка должна быть хозяйкой. В 10 лет она может выполнять некоторые обязанности по дому, а также уметь готовить простые закуски, например бутерброды, салат, яйца.

8 Внешность имеет значение. Не нужно говорить, что важна лишь душа. К сожалению, поговорка «Встречают по одежке, а провожают по уму» актуальна как никогда. И это значит, что с ранних лет девочка должна следить за собой, чтобы выглядеть привлекательно и опрятно.

Как можно чаще говорите дочке о том, как сильно вы ее любите. Это научит ее проявлять свои чувства в будущем.

9 Как можно чаще говорите дочке о том, как сильно вы ее любите. Это вселит ей уверенность в том, что она нужна и важна, а также научит проявлять свои чувства в будущем. Пусть малышка растет правильно, тогда она превратится в настоящую Женщину!

В. П. Солнцева, детский психолог

СТРАШНО РЕБЕНКА ОТПРАВЛЯТЬ К БАБУШКАМ И В ДЕТСКИЙ САД — СПЛОШНАЯ УТЕЧКА ИНФОРМАЦИИ.

На балконе не гуляют — там спят

Сон на балконе не заменит малышу прогулку на улице.

Часто мамы выставляют коляску со спящим малышом на балкон, или лоджию, а сами хозяйничают по дому. Однако сон на балконе не заменяет прогулку на улице. На утепленном балконе даже зимой не бывает перепадов температур, поэтому слабо тренируются слизистые и не укрепляется иммунитет. В таких «прогулках» нет ничего плохого, но их можно допускать только при сильном морозе или ливне.

Намотай на ус

■ ЧТОБЫ РЕБЕНОК РЕЖЕ ПРОСТУЖАЛСЯ, ДЕЛАЙТЕ ДЫХАТЕЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ. НАПРИМЕР, ПОИГРАЙТЕ С МАЛЫШОМ В ВОДОЛАЗА. НА СКОЛЬКО ОН СМОЖЕТ ЗАДЕРЖАТЬ ДЫХАНИЕ?

■ ПРЕДЛОЖИТЕ МАЛЫШУ ИЗОБРАЗИТЬ ХОМЯЧКА — НАДУТЬ ЩЕКИ И ПРОЙТИ ТАК 10 ШАГОВ. ПОСЛЕ ХЛОПНУТЬ СЕБЯ ПО ЩЕКАМ И ВЫПУСТИТЬ ВОЗДУХ. А ПОТОМ ПРОЙТИ НЕСКОЛЬКО ШАГОВ, ДЫША НОСОМ, КАК БЫ ВЫНЮХИВАЯ НОВУЮ ЕДУ.

Для своих внуков ищу сладкие лекарства

Впихнуть в ребенка горькое лекарство трудно. А у меня два внука и две внучки, то есть проблема в четвертой степени. Приходится искать для них вкусные лекарства. Таких рецептов собрала много. Вот, например, от кашля. Как только ребенок начинает кашлять, даю банановый коктейль. Рецепт прост: протрите через сито 2 банана, залейте 1 стаканом подслащенной горячей воды. Когда коктейль остынет, надо давать детям выпить в теплом виде. Еще применяю и старый народный рецепт от кашля — лук с сахаром. Рублю луковицу, добавляю 2 ст. ложки сахара и оставляю на ночь. Даю ребенку небольшими порциями в течение дня. Также очень хорошо помогает горячее молоко с медом: 1 чайн. ложка на стакан молока. Туда же добавляю немного сливочного масла. Главное, чтобы не было аллергии на мед.

З. И. Кунцева, Московская обл.

■ ДЕТИ МОГУТ ЗАНИМАТЬСЯ ОДНОВРЕМЕННО ПЯТЬЮ ДЕЛАМИ.

■ ТРЕХЛЕТНИЙ РЕБЕНОК МОЖЕТ СОЗДАТЬ ШУМ СИЛЬНЕЕ ГОЛОСОВ 200 ВЗРОСЛЫХ ЧЕЛОВЕК, ГОВОРЯЩИХ ОДНОВРЕМЕННО.

Развеем сомнения

Простуда ниже пояса

С ЦИСТИТОМ СТАЛКИВАЕТСЯ КАЖДАЯ ВТОРАЯ ЖЕНЩИНА. ВОКРУГ НЕГО МНОГО МИФОВ — ОТ ЧЕГО ПОЯВЛЯЕТСЯ, КАК ЛЕЧИТСЯ... ЧТО ПРАВДА, А ЧТО ЛОЖЬ?

С гинекологией цистит не связан

Цистит почти всегда проявляется при нарушении микрофлоры влагалища или половых инфекциях. Поэтому лечением женского цистита занимаются как урологи, так и гинекологи. А хронический цистит может привести не только к пиелонефриту и мочекаменной болезни, но и к воспалению половых органов.

При цистите нужно лежать в постели

Если болезнь протекает остро, то лучше остаться дома. При нормальном самочувствии постельный режим можно не соблюдать, хотя физические нагрузки и секс придется ограничить.

Помогут только антибиотики

Любое лечение должно быть комплексным. В зависимости от причины врач назначает бактерицидные, противовоспалительные или натуральные средства. Острый цистит чаще всего лечится антибиотиками и растительными препаратами. При хроническом цистите к этим средствам добавляют иммуномодуляторы и физиолечение.

При цистите можно, но только вместе с основным лечением, которое назначит врач.

Чтобы не заболеть, нужно тепло одеваться

Цистит на самом деле часто появляется после переохлаждения, но реальная причина болезни — инфекция (кишечная палочка, стафилококк, грибки, трихомонады). У женщин короткий мочеиспускательный канал. И бактерии из половых органов или кишечника из-за неправильной гигиены легко проникают в мочевой пузырь. Причиной цистита могут стать и редкие походы в туалет, которые приводят к застою мочи (это хорошая питательная среда для микроорганизмов).

Лечится грелкой и толокнянкой

Отвар листьев толокнянки можно применять при цистите. Это и антисептическое, и противовоспалительное, и мочегонное средство. Но только вместе с лечением, которое назначит врач (гинеколог или уролог). Грелка помогает снять симптомы, но от причины болезни не избавляет. Если пользоваться ею регулярно, можно «загнать» инфекцию выше и заработать пиелонефрит.

Циститом болеют только взрослые женщины

На самом деле циститом болеют все: и взрослые мужчины и женщины, и даже дети. Мужчины болеют гораздо реже из-за того, что уретра у них намного длиннее, чем у женщин. Поэтому бактериям попасть в нее трудно. Чаще всего цистит бывает у мужчин в детстве и после 40 лет.

Ю. Ф. Протасов, уролог, врач высшей категории

Для профилактики цистита

- ЕСЛИ У ВАС СИДЯЧАЯ РАБОТА, ВСТАВАЙТЕ КАЖДЫЕ 30 МИНУТ, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ЗАСТОЯ КРОВИ.
- К ЦИСТИТУ МОГУТ ПРИВЕСТИ И ЧАСТЫЕ ЗАПОРЫ, ПОЭТОМУ ПЕЙТЕ ПОБОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ, ЕШЬТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ.
- ПОДМЫВАЙТЕСЬ ТОЛЬКО СПЕРЕДИ НАЗАД. ДО И ПОСЛЕ ПОЛОВОГО АКТА ПРИНИМАЙТЕ ДУШ.

На приёме у гинеколога

КАЖДЫЙ МЕСЯЦ ПОЯВЛЯЮТСЯ ВЫДЕЛЕНИЯ

Каждый месяц через 8-10 дней после менструации у меня появляются бесцветные выделения из половых путей. В последнее время появился зуд. Сдала анализы: мазок нормальный, моча тоже. Гинеколог сказала, что это связано с выходом яйцеклетки, а это нормально. Но я беспокоюсь, может, надо что-то предпринять?

Ирина Н., Нижний Новгород

Бесцветные слизистые выделения в середине менструального цикла, действительно, связаны с овуляцией, а точнее, с гормональными изменениями в различные фазы цикла. Так что беспокоиться по этому поводу не стоит. Нормальная микрофлора влагалища тоже может вызывать зуд или пощипывания из-за выработки лактобациллами молочной кислоты — это тоже нормально. На всякий случай сдайте еще раз мазок на фоне менструации (на 4-5-й день цикла). Если он снова окажется нормальным, то повода для беспокойства нет и предпринимать ничего не надо.

А ВДРУГ ИНФЕКЦИЯ СПИТ?

Мой муж год назад переболел уреаплазмозом. Пролечился, сдал анализ, результат отрицательный. Но я все равно боюсь: ведь после инфекции в его организме могут остаться микробы в спящем состоянии?

Екатерина, Рязанская обл.

Уреаплазмоз — излечимая инфекция. Если анализ показал, что уреаплазм в организме молодого человека не осталось, значит, и передаваться нечему — ваш партнер практически здоров.

И. Л. Лазарева, гинеколог, врач высшей категории

Воспаление придатков лечила ромашкой и травяными чаями

Несколько лет назад у меня было воспаление придатков и поэтому мучили боли. Лечилась народными методами. Заливала 2 ст. ложки сухих цветков ромашки 2 стаканами кипятка, настаивала 2 часа. Процеживала и каждый вечер спринцевалась этим настоем (температура должна быть чуть выше температуры тела). При сильных болях спринцевалась утром и вечером. А еще готовила и пила фиточаи. В первую неделю смешивала в равных пропорциях сухую измельченную траву грушанки и зверобоя. Заливала 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивала 3 часа и пила по 1 стакану 3 раза в день независимо от приема пищи. Во вторую неделю смешивала по 5 частей сухой измельченной травы полыни обыкновенной, вероники и цветков ромашки и 1 часть травы донника. Заливала 4 ст. ложки сбора 1 л кипятка, томила на водяной бане 25 минут, выпивала на ночь 0,5 л, а оставшимся отваром спринцевалась (вместо настоя ромашки). Через пару месяцев такого лечения воспаление прошло.

И. Н. Самсонова, Московская обл.

Чтобы приливы не мучили

Во время климакса меня, как и многих женщин, мучили приливы. Горело лицо, тяжелела голова, все тело пронизывал жар, было тяжело дышать. Так продолжалось от одной до пяти минут. Я сразу поднимала обе руки вверх или по возможности опускала ноги в очень горячую воду. Кровь отливала от головы, и становилось легче дышать. Общее облегчение приносило и «хождение по воде»: наливала в таз холодную воду, попеременно опускала и поднимала ноги в течение 15 минут. Еще помогала настойка растения руты (покупала в аптеке): 5-7 капель 3 раза в день перед едой, запить водой.

И. Соколова, Красноярский край

- 12% ЖЕНАТЫХ ЛЮДЕЙ НЕ СПЯТ СО СВОИМИ СУПРУГАМИ.
- 10% ЖЕНЩИН НИ РАЗУ В ЖИЗНИ НЕ ИСПЫТЫВАЛИ ОРГАЗМ.
- 75% МУЖЧИН ИСПЫТЫВАЮТ ОРГАЗМ ПРИ ПОЛОВОМ АКТЕ, И ТОЛЬКО 29% ЖЕНЩИН ПОЛУЧАЮТ СЕКСУАЛЬНОЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ.
- 41% ЗАМУЖНИХ ЖЕНЩИН ИМЕЮТ РОМАНЫ НА СТОРОНЕ.

При импотенции

ЗАЛЕЙТЕ 1 ст. ложку измельченных корневищ калгана 1 стаканом кипятка, варите на слабом огне 20 минут, настаивайте 2 часа. Принимайте по 1-2 ст. ложки в день за 20 минут до еды.

ДВЕ столовые ложки натертой на мелкой терке моркови залейте 1 стаканом кипяченого молока. Подержите на водяной бане 10-15 минут. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

СЕМЕНА крапивы заварите как чай (1 чайн. ложка на 1 стакан кипятка) и пейте за 30 минут до еды или через 1 час после еды.

ИЗМЕЛЬЧЕННУЮ сухую траву зверобоя (1,5 ст. ложки) залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день через 30 минут после еды.

Такая история — *Обсудим?*

Не пьёт, не курит, умный...

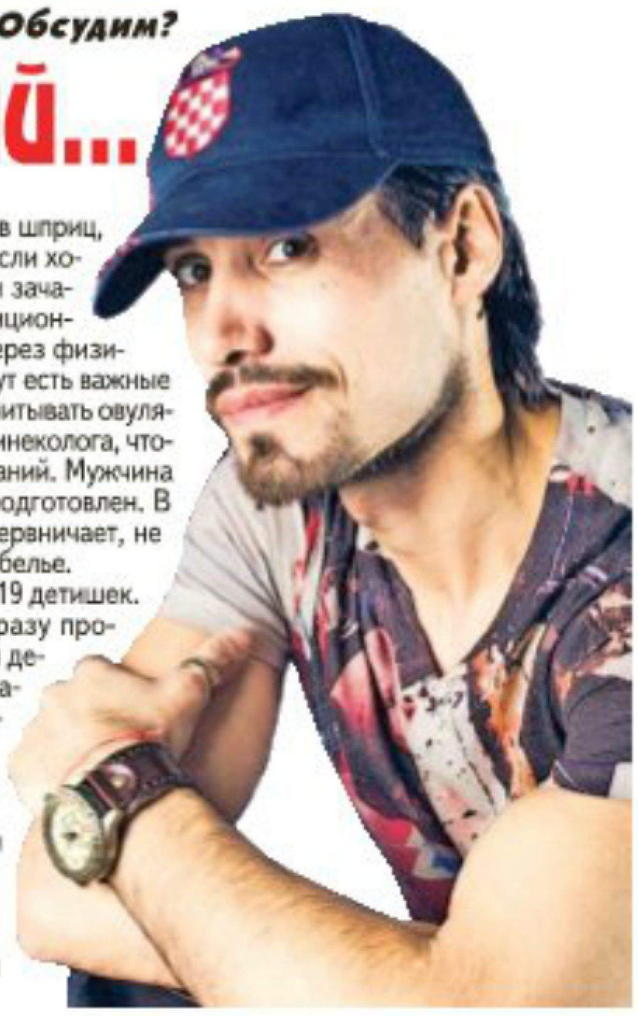
ЖЕНЩИН В РОССИИ МНОГО, А МУЖЧИН — ЗДОРОВЫХ, С ХОРОШЕЙ ГЕНЕТИКОЙ — МАЛО. ВОТ ОЛЕГ И ПОМОГАЕТ ЧЕМ МОЖЕТ, ДЕЛАЕТ ЖЕНЩИНАМ ДЕТИШЕК!

А началось все с того, что включил однажды Олег телевизор и увидел сюжет про парня из Америки, который женщинам помогает детей зачать. Олег подумал: в России такая же проблема. Крепко задумался. Взвесил все «за» и «против». Да, мамы могут подать на алименты, но больше 50% зарплаты все равно не получат. Был бы миллионером — сам бы своих детей обеспечивал. А так — работает строителем, зарплата небольшая... Еще вспомнил, как в детстве, когда тонул, стал молиться Богу и пообещал: если спасется, будет в своей жизни делать правильные дела, помогать людям. А что? Он не пьет, не курит, умный... В итоге решился.

Сейчас Олег папа 19 детишек. Некоторые мамы сразу просят забыть про них и детей. Другие разрешают видеться с малышами.

Олег помогает бесплатно! Если мамочки сами дают деньги или хотят отблагодарить — не отказывается, ведь он многодетный папа. Волшебный момент зачатия происходит в квартирах из обычного шприца. То, что делают в клинике, Олег и его дамы делают в домашних условиях. И это работает. «Доказательства? Уже под стол пешком ходят», — смеется Олег. Он передает свое семя женщине, она набирает в шприц, вводит куда надо... Если хочет, можно провести зачатие обычным, традиционным способом — через физический контакт. Но тут есть важные моменты: нужно высчитывать овуляцию, проверяться у гинеколога, чтобы не было заболеваний. Мужчина тоже должен быть подготовлен. В такие дни Олег не нервничает, не носит обтягивающее белье.

Сейчас Олег папа 19 детишек. Некоторые мамы сразу просят забыть про них и детей. Другие разрешают видеться с малышами. И мужчина только за! Возможно, однажды Олег все же влюбится и станет еще отличным мужем? А пока он просто папа, и ему это нравится больше...



Прошу помощи

ПОЧЕРНЕЛ ЯЗЫК. ЗРЕЛИЩЕ НЕПРИЯТНОЕ...

Помогите мне! Идет 16-я неделя моей противовирусной терапии от гепатита С. Месяца полтора назад почернел язык. Вид, скажу вам, еще тот! Зрелище неприятное и наводит на жуткие мысли. Также во рту стоит постоянный кислый привкус вроде железа. Черный налет ничем не счищается, словно это ворс. Язык будто волосатый стал. Прошу откликнуться тех , кто сталкивался с подобным или слышал от знакомых! Что за напасть? Это связано с противовирусной терапией? В жизни такого никогда не было...

Вера П., Свердловская обл.

УЖЕ 4 ГОДА НОС НЕ ДЫШИТ — ВАЗОМОТОРНЫЙ РИНИТ

Помогите, пожалуйста, справиться с болезнью! Мне 22 года, уже 4 года нос не дышит — вазомоторный ринит. Постоянно пользуюсь сосудосуживающими средствами. Больше нет никаких сил бороться с этим. Врач сказал, что помочь может только операция. Плюс при моей форме гастрита доктор запретил принимать таблетки и промывать нос специальными растворами (они плохо действуют на желудок). Но я очень боюсь операции! Может, есть какие-нибудь народные средства, чтобы навсегда избавиться от отека слизистой? Помогите, пожалуйста, советом! Дай Бог всем здоровья!

Е. Л. Михалкина, Рязанская обл.

ПРОШУ ОТКЛИКНУТЬСЯ РОДИТЕЛЕЙ ТАКИХ БОЛЯВОК, КАК МОЙ!

Ребенку два года. Болел ОРВИ два-три раза, и каждый раз перед тем, как появлялся зуб. А всю прошлую зиму мы болели, болели и болели. Каждые 2-3 недели — точно. Летом все было нормально: Андрюшка хандрил всего раз, и то, когда вылезал последний клык. А с октября мы опять болеем. С момента последней простуды прошло чуть больше месяца. Хочу понять, почему ребенок так часто болеет. На свежем воздухе бываем регулярно, питание здоровое, правда, сын малоежка. Не переохлаждаю и не кутаю его особо. Врачи говорят разное. Один сказал, что в Америке ребенок до 4 лет имеет право болеть хоть каждые две недели — это нормально. А я смотрю на других детей — так, как мы, никто не болеет. Понятно, всему виной зубы (летом с ними было затишье — малыш не болел). Если слабый иммунитет, может, както закаляться? А вдруг кто-то из членов семьи — источник микробов и у всех надо взять мазок из носа? Прошу откликнуться мамочек таких болявок, как мой. Врачи смогли найти причину частых простудных заболеваний у ваших детей или они со временем переросли все это?

Любовь, Дагестан

РАЗ УЖ БАБУШКА ТАК ВЕРИТ В НАРОДНУЮ МЕДИЦИНУ, МОЖЕТ, ВАШ РЕЦЕПТ ЕЙ ПОМОЖЕТ

Мне 30 лет, и, слава богу, на здоровье не жалуюсь. Вот только беспокоят трофические язвы у бабушки. Появились они несколько лет назад. Пожилому человеку мало что можно доказать, поэтому все лечение до сих пор сводится к каким-то примочкам и народным рецептам. Я никого не осуждаю, если кому-то помогают всякие настойки, травки и мази не по назначению врача, то пожалуйста... Но ведь бабушке не помогло, а только все усугубило! Сначала была небольшая язва на голени, но, пока мы лечились настойками и домашними мазями, она увеличилась, и из раны стала сочиться жидкость. В больницу отвезти ее не можем — категорически не соглашается! Она врачей на дух не переносит. Кричит на нас, говорит, что не нуждается в нашей помощи. И вообще, мол, это ей наколдовали болячку. На дом доктора вызвать — ничем дельным не помогут. Ведь надо обследовать бабушку, осмотра мало. Знакомая сказала мне, что если виной всему варикоз, то нужна операция, наружное домашнее лечение не поможет... Как нам быть? Как вам удается ладить с больными стариками? Будем рады любому совету, в том числе рецепту. Бабушка читает «Айболит», поэтому им воспользуется. Раз уж она так верит в народную медицину, может, ваш рецепт ей поможет.

Алла Юрьевна, письмо с сайта

МОЯ МАМА — ТИРАН. ОНА ВСЁ ВРЕМЯ ВИНИТ МЕНЯ...

Меня мама не бьет, но пару раз разрешала это делать отчиму. Потом месяц все тело было в синяках. Потом они ждут, чтобы я извинилась, и мне приходится просить прощения, говорить, что была неправа, и слушать, что я — ужасный человек с каменным сердцем и не умею никого любить, кроме себя. А по сути, что я сделала? Мама орет, когда я хочу есть, и начинает жаловаться, что у всех дети едят все, а я урод, потому что не люблю абрикосы.

Конечно, я не идеальный ребенок. Но зачем говорить, что я ненормальная, потому что не вовремя поела? Сколько раз хотела сделать маме приятное, готовила сюрприз, а она на меня — ноль внимания. Или подойду к ней, чтобы поболтать о чем-нибудь, а она говорит, что хочет спать, причем даже днем. А как только подойдет отчим или кот, сон как рукой снимает. Или, например, ни с того ни с сего начинает злиться. Спрашиваю, чем помочь, она отвечает: «Уходи и не мешай!» А потом говорит, что я ничем не помогаю по дому.

Моя мама — тиран. Она во всем винит меня. А я хочу понимания, чтобы она слышала то, что я говорю, а не то, что она хочет. Иногда боюсь ее. Она этого не видит. Неужели маме и правда важнее видеть, как я в слезах запихиваю в себя суп и кашу? Надеюсь, что на мое письмо кто-нибудь откликнется и поделится советом.

Марина, Московская обл.

НА ФОНЕ СТРЕССА ЗАБОЛЕЛА САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Дорогие читатели, вся надежда только на вас! Я рано заболела сахарным диабетом. Видимо, от тяжелого расстройства — умер муж, а ему бы еще жить да жить. Теперь еще высокое давление мучает. Умоляю вас, подскажите, как подлечиться народными средствами, но только не сложными.

З. Н. Филиппова, Тульская обл.

У ДОЧЕРИ ГРИБОК В УХЕ

Дочке 34 года. В ухе у нее нашли грибок. Никакие лекарства и мази не помогают. Ухо как чесалось внутри, так и чешется, еще и болит. Кто из добрых людей знает хорошие рецепты, мази? Очень прошу, помогите!

О. В. Столярова, Чувашия

МУЧАЕТ СИЛЬНАЯ ОТРЫЖКА, КОТОРАЯ НЕ СВЯЗАНА С ЕДОЙ

Мне 51 год, вешу 44 килограмма. За прошедший год очень сильно похудела. Но больше всего меня беспокоит частая и сильная отрыжка воздухом. Причем это никак не связано с приемом пищи. Кроме того, если какое-то время отрыжки нет, воздух, видимо, начинает скапливаться и давить на сердце, и оно начинает болеть. Когда воздух отходит, давление на сердце ослабевает, и становится легче. Прошу вас, помогите советом! Что это может быть, как лечить?

А. И. Селезнева, Владимирская обл.

Врач уговаривает удалить желчный пузырь из-за полипов

Несколько лет назад у меня нашли полипы в желчном пузыре. Сначала обнаружили один, потом два, затем четыре — и это все на протяжении нескольких лет. По данным УЗИ, они увеличиваются. Врач настаивает на холистэктомии — удалении желчного пузыря. Специалист УЗИ смеется надо мной и говорит, что полипы холестериновые. Мол, живи, расти их дальше... Обследовалась у онколога-гастроэнтеролога — говорит оперировать и точка. Скоро надо дать ответ, я на распутье. Наверное, соглашусь. Вот только страшно. Кто-нибудь из читателей удалял желчный пузырь? Как вам живется после этого? Строго ли приходится соблюдать диету? А может, лучше мне жить с полипами, раз они не беспокоят?

Марина, Ярославская обл.

За лучшее письмо — 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом. Если у вас есть расчетная карта любого банка, то вы можете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Для этого укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

ПО КОЛИЧЕСТВУ ИНФОРМАЦИИ ТЕЛЕВИЗОРЫ ОТСТАЮТ ОТ ЖЕНЩИН. ПОЭТОМУ МУЖЧИНЫ ПРЕДПОЧИТАЮТ ТЕЛЕВИЗОРЫ.

В моей маленькой семье случилось горе. Держаться помогает внучка...

Давно я не писала в «Айболит». В моей маленькой семье случилось горе. Как пережила, сама не знаю, но дышу и пока хожу по земле. Держаться помогает внучка. Родных нет, двоюродные живут на Украине, но они почему-то обижаются на нас. Так вот. Сын в 35 лет попал в СИЗО — решил с напарником покурить на работе, но не просто сигареты... Осудили за распространение. Два с половиной года слез, паники... Но даже к горю человек привыкает. Сыну там труднее, чем мне. Ждать и ездить на свидания гражданская жена отказалась, хотя прожили 4 года, любовь была: «Зая, зая...» Но время сейчас такое — декабристок нету. Моя единственная внучка, от первого брака сына, обожает папу и надеется, что на выпускном она будет танцевать с ним. Вдвоем и ждем его.

На мои слезы сын отвечает, что он не употреблял наркотики, иногда баловался и вот доигрался — срок 8 лет. Мне уже 64 года, здоровья нет. Гуманный суд не берет во внимание, что дети на такой срок остаются одни, что родители умирают, не дождавшись. Да и сами заключенные не исправляются, а еще больше деградируют. Там другой мир, и потому мы, родители, сходим с ума.

Надеюсь и прошу помощи у читателей «Айболита», живущих в г. Шахты, Ростовской области. Мне придется ездить на свидания в ваш город. Может, кто-нибудь бывает в нашем Волгодонске на машине? Я бы попутно доехала с вами. Может, кто-нибудь приютит у себя на сутки, день или ночь? Холодно, мороз — все равно поеду к сыну, пока дышу и стою на ногах! Если найдется женщина, которая захочет поддержать моего сына письмом или звонком, буду благодарна. Вдруг со мной что-то случится — чтобы он не остался один.

Н. И. Апонович, Волгодонск

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Стихи наших читателей

А ТАМ — СЫНОВЬЕ СЕРДЦЕ...

Кого винить, кого просить,
Как повернуть часы обратно?
Какого Бога нам молить?
Ведь все ушло, и безвозвратно!
И горю нет конца и края,
И застрелила бы судьбу
За то, что участь мне такая
И пропасть я не обойду!
А там, на дне, — сыновье сердце,
Оно трепещет и в крови.
И в ад уже открыта дверца,
И хоть кого теперь зови...

***

В этом мире одиноко
Бродит день и ночь душа.
Мимо дома, мимо окон
Обошла все не спеша.
Словно будто бы прощаясь,
Собираясь в дальний путь
И назад не возвращаясь,
Где потерян смысла путь!
Нет уж сил терпеть все муки,
То разлука, то сума...
Кто же ей протянет руку?
Да никто, всю жизнь — сама!
К облакам манил рассвет,
Мир бездонный, неизвестный.
Там казался ярче свет,
Мир беззвучный, интересный.
Там нет горя, нет разлук,
Там любовь и нету мук...
Так подумала душа,
Ввысь взлетая не спеша!

Н. И. Апонович, Волгодонск

Спешим помочь

ВЫРУЧИЛА АПТЕЧНАЯ НАСТОЙКА ПРОПОЛИСА

Для И. Н. Кочетковой из Саратовской обл., автора письма «Очень измучилась, рот разъедает, в горле полно «клея» («Айболит» №14 за 2016 г.).

У меня было что-то похожее. Сначала не обращала внимания, а дальше — хуже и хуже. Стало разъедать губы. В больницу не обращалась. Начала спрашивать у людей, что делать. Посоветовали полечиться прополисом. Я купила в аптеке настойку прополиса. Если не найдете в аптеке, спросите у пасечников, они знают, как приготовить. На стакан воды отливала на глаз из пузырька (много не надо брать, будет печь) и полоскала рот. Каждый день готовила свежий раствор. На шестой день слизь стала помягче и стало легче ее сплевывать. Позже рот совсем очистился. Также советую провериться на гайморит. Мне делали МРТ головы, и снимок показал, что гайморовы пазухи забиты слизью, и она выходила не наружу, а стекала в горло. Пазухи промыли, и сейчас все хорошо.

Ю. Ф., Россошь, Воронежская обл.

Обморозили руки? Чтобы успокоить кожу, перед сном смажьте ее подогретым растительным маслом и наденьте на ночь хлопчатобумажные перчатки.

НАША СЕМЬЯ ТОЖЕ ОДНАЖДЫ ЗАРАЗИЛАСЬ ЧЕСОТКОЙ

Для А. И. Сорокиной из Калужской обл., автора письма «В детстве вылечила чесотку серной мазью, а сейчас она не помогает...» («Айболит» №22 за 2016 г.).

Наша семья тоже однажды заразилась чесоткой. Папа привез ее после астраханской рыбалки, видимо, подцепил в поезде Москва — Махачкала. Ребенок в сад как раз ходил (слава богу, хотя бы он не заболел!). Сразу пошли к врачу, и он назначил препарат «Спрегаль». Купили несколько флакончиков, и все члены семьи обработались этим средством. Часть вещей я прокипятила, что нельзя было кипятить, на 3 дня вынесла на мороз на балкон (благо, была зима). Чесоточный клещ погибает только от холода или кипячения. Остальное выбросила, в том числе мягкие игрушки. На следующие сутки помылись, поменяли постельное белье и одежду. Главное, не надевать вещи, которые не были обработаны, иначе все лечение сойдет на нет. И еще: после обработки кожи на ней остаются остатки заразы, поэтому зуд может продолжаться. Я чесалась еще пару недель. Врач объяснил, что это нормально. Слышала, что такое еще бывает на нервной почве. Удачи в лечении!

В. С. Санаева, Калмыкия

МУЧИЛАСЬ Я 10 ЛЕТ, А ВЫЛЕЧИЛАСЬ ЗА 12 ДНЕЙ САПРОПЕЛЕВОЙ ГРЯЗЬЮ

Для О. Майзлиной из Германии, жалуется на нейродермит у сына («Айболит» №25 за 2016 г.).

Нейродермит у меня появился в 21 год, причем ни с того ни с сего. Покраснел палец и начал сильно чесаться. Сыпь перешла на всю правую кисть, потом на левую. Во время обострения высыпало и на лице, и на теле, даже на волосистой части головы. Чем только не лечилась! Гормональными мазями мазала, витамины пила, уколы делала, печень и кишечник чистила народными средствами, травы пила, лежала в кожвендиспансере — безрезультатно! Мучилась 10 лет. Пару лет назад летом поехала в санаторий Башкортостана. Каждый день в течение 12 дней делали обертывания сапропелевой грязью, и после этого лечения все прошло. Бывает, высыпает иногда на руке, с которой все началось, если поем шоколад, что-нибудь сладкое и аллергенное, но потом само собой проходит, даже мазью не приходится мазать. Не знаю, есть ли сапропелевые грязи в Германии. Наверняка имеются санатории с грязелечением и с ориентацией на кожные заболевания. Желаю вашему сыну выздоровления.

О. Ю. Абросимова, Тверская обл.

Переведите дочку в другую школу и перед сном кормите чёрным хлебом с селёдкой

Для И. И. Андросовой из Рязанской обл., автора письма «Моя дочь-первоклассница однажды описалась прямо на уроке» («Айболит» №19 за 2016 г.).

Я, как мать, бабушка и педагог, советую вам перевести дочку в другую школу. Новая обстановка, новый детский коллектив, другой учитель благоприятно повлияют на девочку. Она будет чувствовать себя равной среди всех. Это также положительно повлияет на успеваемость. Но надо заранее, прежде чем дочка начнет учиться в новой школе, сообщить учителю и школьному врачу о здоровье и проблемах вашего ребенка. И все вместе должны принять решение, как помочь девочке вовремя опорожнять мочевой пузырь. А чтобы не было страхов, отправляйте ребенка в школу в памперсах. Сейчас это не проблема. После уроков памперс нужно обязательно снять. Но делать это надо не в туалете, где всегда на переменах много детей, а в кабинете школьного врача. У него же должны храниться и чистые памперсы для дочки. Таким образом проблема вашей дочки останется в тайне.

И еще: ноги у дочки обязательно должны быть всегда в тепле. Хорошо бы носить шерстяные носки и колготки. Нужно строго выполнять все назначения врача. Если у девочки есть ночное недержание (энурез), надо выработать рефлекс, чтобы вовремя просыпаться. Будите ребенка, одновременно включив сигнал пробуждения, например звонок будильника. После 16 часов не стоит употреблять жидкость, а перед сном надо съесть кусочек черного хлеба с селедкой или соленым огурцом (соль удерживает жидкость). При соблюдении всех правил болезнь обязательно отступит. Желаю вашей девочке пятерок и четверок. А вам, мама, терпения и спокойствия.

Д. Д. Тимофеева, педагог-дефектолог, пенсионерка, Екатеринбург

Эта мазь заживляет трещины и даже трофические язвы

Для В. Ю. Гориной из Новосибирской обл., автора письма «Трескается кожа на руках возле ногтя» («Айболит» №19 за 2016 г.) и для В. М. Омельченко из Чебоксар, автора письма «Трещины на пятках такие, что при ходьбе идет кровь» («Айболит» №22 за 2015 г.).

В декабре 2015 года у меня на руках появились точно такие же трещины. Чем только не лечила! А этой осенью мне дали рецепт, который помог. Это заживляющая мазь, состоящая из нескольких аптечных мазей. Приобретите по одному тюбику: «Метилурацил», «Синафлан», «Гиоксизон», гентамициновую мазь (в аптеке этой мази не было, обошлась без нее), один пакетик стрептоцида и 100 г вазелина (я брала 2 пузырька по 25 г). Все смешайте в сухой стерилизованной банке — получится состав светло-коричневого цвета. Закройте банку сухой крышкой и храните при комнатной температуре. На ночь намажьте мазь тонким слоем на сложенную в 3 слоя марлю или салфетку и приложите к больному месту. Сверху закрепите повязкой. Когда будет заживать, процедуру можно делать через день. В течение двух месяцев все заживет. Эта мазь заживляет даже трофические язвы! Как-то у меня и на пятках появились трещины. Боли были такие, что ходить не могла. Мазь все вылечила! Доброго здоровья!

Е. Н. Крылатова, Самарская обл.

■ ЧТОБЫ УСМИРИТЬ СТЕНОКАРДИЮ, ЕЖЕДНЕВНО СЪЕДАЙТЕ С МЕДОМ 3-4 СТ. ЛОЖКИ СЫРЫХ ОЧИЩЕННЫХ СЕМЯН ТЫКВЫ.

■ БЕССОННИЦА ПЕРЕСТАНЕТ МУЧИТЬ, ЕСЛИ 3-5 РАЗ В ДЕНЬ ПРИНИМАТЬ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ СМЕСИ СВЕКОЛЬНОГО СОКА И МЕДА, ВЗЯТЫХ ПОРОВНУ ПО ОБЪЕМУ.

Если врастают ногти — *Ещё та проблема!*

Лечитесь и не мучайтесь!

Для Нины из Пермского края, автора письма «Вросшие ногти меня мучают с юности» («Айболит» №20 за 2016 г.).

ДИКОЕ МЯСО СЖЁГ НАСТОЙКОЙ ЧИСТОТЕЛА

С проблемой вросшего ногтя я столкнулся из-за того, что неправильно обрезал его, — коротко и края закруглял. А еще иногда носил тесную обувь с острым носом. Решил, что нужно срезать побольше кожи внутри валика, куда ноготь упирался. Срезал очень много — до крови. Сутки мучила ноющая, дергающая боль. Обрабатывал перекисью водорода, а потом очень быстро начало расти мясо возле ногтя (его называют в народе диким). Кожа не успевала его закрывать. Хотел срезать и его, но, дотронувшись, от боли даже подпрыгнул. Пять дней обрабатывал палец, закрывал лейкопластырем, чтобы не травмировать. Думал, что мясо подсохнет и отвалится болячкой, но оно начало гноиться. На пятый день пошел к хирургу. Он сказал, что это вросший ноготь. Медсестра посоветовала под угол ногтя положить ватку и смазывать «Левомеколем», пока не отрастет. Я так и сделал. Начало заживать, но боли не прекращались. Прочитал в Интернете, что можно сжечь это мясо. Купил в аптеке настойку чистотела (ею обычно сводят натоптыши и бородавки). Стал обрабатывать мясо, и оно почернело на глазах, расплавилось. Я сутки ходил в открытой обуви. Оно постепенно подсыхало и превращалось в болячку. Через 4 дня вообще все зажило, как будто ничего и не было. Лечитесь и не мучайтесь!

С. Н. Федоров, Ярославская обл.

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО РАЗМЯГЧИТ НОГОТЬ

Пишу, как сама избавилась от вросшего ногтя. Нужно кусочек свежего деревенского (не магазинного!) сливочного масла вложить в резиновый напальчник. Надеть его на палец с вросшим ногтем, хорошо закрепить и держать сутки. Ноготь на пальце станет мягким, как резина, и его легко можно будет срезать ножницами.

Р. Г. Тележкина, Томск

МАРЛЕЧКУ МЕНЯЛА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Подскажу действенный способ лечения вросшего ногтя, который мне помог. До этого 3 раза удаляла ногтевую пластину, уже опять собиралась к хирургу. Палец опух, начал гноиться. Но решила полечиться сама. Сначала делала ванночку со слабым раствором марганцовки, обеззараживала перекисью водорода и грубой пилочкой шлифовала больной ноготь по всей пластине. Делала это до тех пор, пока ноготь не стал мягче. Снова обработала перекисью, затем аккуратно приподняла уголок ногтя и подложила туда маленький кусочек марли, смоченной в перекиси. Ноготь смазала мазью (у меня была синтамициновая) и забинтовала палец. Марлечку под ногтем меняла каждый день, предварительно обеззараживая перекисью. Мне помогло! Опухоль спала, ноготь размягчился и больше так сильно не впивался в палец. Сейчас лишь подкладываю под ноготь марлечку, пока он совсем не отрастет так, как мне надо. Удачи!

Я. С. Страшнова, Астраханская обл.

Фасоль с копчёностями и сардельками

Уже много лет готовлю для своей семьи это вкусное и очень сытное блюдо. Потребуется 100 г копченой колбасы или копченого сала, 1 стакан сырой фасоли, 2 сардельки, 2 ст. ложки томатной пасты (или 1 стакан томатного сока), 3 ст. ложки сметаны, 100 г маргарина, 1 луковица, соль.

Фасоль сварите. Сардельки, колбасу (сало) нарежьте кубиками и обжарьте в маргарине. Лук спассеруйте с томатной пастой. Фасоль выложите в кастрюлю с толстым дном, добавьте колбасу и сардельки, лук, заправьте сметаной. Тушите 10-15 минут на слабом огне. Посолите по вкусу.

А. П. Аверченко, Краснодарский край

Хворост в новом исполнении

Сколько бы ни приготовила этой сладости, все съедается на одном дыхании! Понадобится 400 г муки, по 1/2 стакана молока и сахарной пудры, 3 яйца, по 1 ст. ложке сметаны и сахара, 1/3 чайн. ложки соли, растительное масло.

Яичные желтки разотрите с сахаром. Влейте молоко, добавьте сметану и соль. Замесите тесто. Раскатайте тонко. Возьмите 2 круглые формочки — одна должна быть больше другой. Вырежьте большие и маленькие кружочки (их должно быть поровну). На каждом сделайте 4 надреза. Положите маленький кружок на большой, в середине вдавите, чтобы кружочки соединились. В глубокой сковороде нагрейте масло и жарьте в нем хворост до золотистого цвета. Выньте шумовкой, выложите на бумажные салфетки, чтобы стекло лишнее масло. Посыпьте пудрой.

С. А. Рубцова, Новосибирск

Котлеты из квашеной капусты

Хочу поделиться рецептом необычных котлет. Готовлю их зимой, когда квашеной капусты вдоволь. Отвариваю 4-5 картофелин в мундире, очищаю, измельчаю в мясорубке и перемешиваю с 2 стаканами квашеной капусты, 2 обжаренными луковицами и 1 взбитым яйцом. Солю, перчу, перемешиваю и формирую котлеты. Обваливаю их в толченых сухарях и обжариваю с двух сторон на растительном масле.

Т. У. Улитина, Воронежская обл.

Мандарины в карамели

1 стакан сахара, 12 мандарин, 1 чайн. ложка корицы. Мандарины очистите и поместите в форму. Стакан сахара нагрейте в сотейнике, пока не потемнеет. Влейте 300 мл воды и продолжайте греть, постоянно помешивая. Добавьте нарезанную цедру 2 мандаринов, корицу, варите еще 5 минут и дайте остыть. Вылейте в форму с мандаринами, накройте, дайте остыть и поставьте в холодильник на 5 часов.

Пригодится

ВОДУ, где варится морская рыба, положите соленый огурец — это удалит неприятный запах.

ПРОДЛИТЬ жизнь бананам поможет пищевая пленка. Оберните ею основание грозди, и еще 3-5 лишних дней жизни фруктам гарантированы.

КОЧАН капусты дольше останется крепким и хрустящим, если по одному снимать с него листы, а не разрезать на части.

ПРЕЖДЕ чем класть в пирог фруктовую начинку, посыпьте тесто толчеными сухарями. Они впитают всю лишнюю влагу, и сок не будет вытекать.

ГОТОВИТЕ салат из отварных овощей? Ни в коем случае не смешивайте холодные продукты с теплыми, иначе салат быстро скиснет.

Яблочная пастила без сахара

Делюсь рецептом пастилы из яблок. Она хороша для диабетиков и тех, у кого аллергия на сахар. Очистите от кожуры и сердцевины 1 кг яблок. Мякоть нарежьте на некрупные кусочки, сложите в кастрюлю с толстым дном или чашу мультиварки. Налейте 100-150 мл воды и тушите, помешивая, пока яблоки не станут мягкими (примерно 1 час). Остудите и взбейте блендером в пюре. Нагрейте духовку до 100°С. Выложите пюре на силиконовый коврик и размажьте слоем в 5-6 мм (если нет коврика, воспользуйтесь пергаментом). Сушите в духовке 6-8 часов. Остудите пастилу, скатайте в рулет и нарежьте на кусочки. Сложите в стеклянную банку или пластиковый контейнер. Хранится такая пастила долго, пахнет изумительно, дети уплетают ее за обе щеки. При желании в нее можно добавить сахар, корицу и другие пряности. Еще очень вкусно получается пополам со сливой, а можно приготовить сливовую пастилу.

И. Васильченко, Орловская обл.

Осталось вино?

■ СМЕШАЙТЕ ОСТАТКИ ВИНА С САХАРОМ (НА 1/2 БУТЫЛКИ — 1/2 СТАКАНА). ДОВЕДИТЕ ДО КИПЕНИЯ И ПОДЕРЖИТЕ НА МАЛЕНЬКОМ ОГНЕ 35 МИНУТ, ОХЛАДИТЕ.

■ В БЕЛОЕ ВИНО ДОБАВЬТЕ ВАНИЛЬ, В КРАСНОЕ — КОРИЦУ И ПОСТАВЬТЕ В ХОЛОДИЛЬНИК. ТАКИМ СИРОПОМ ПОЛИВАЙТЕ МОРОЖЕНОЕ, ВАФЛИ, БУЛОЧКИ ИЛИ СВЕЖИЕ ФРУКТЫ.

■ ВЫЛЕЙТЕ ОСТАВШЕЕСЯ ВИНО В КАСТРЮЛЮ И УВАРИТЕ НА 1/3. ОСТУДИТЕ, РАЗЛЕЙТЕ В ФОРМОЧКИ ДЛЯ ЛЬДА И ЗАМОРОЗЬТЕ. ДОБАВЛЯЙТЕ КУБИКИ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ БЛЮД.

Сытные закуски

РУЛЕТ С РЫБОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ

4 яйца, по 2 ст. ложки муки и крахмала, по 100 г майонеза, маслин и плавленого сыра, 250 г нарезки красной рыбы, зелень, соль, перец.

Смешайте яйца с мукой, крахмалом, майонезом и вылейте смесь на противень, застеленный пекарской бумагой. Выложите на тесто рубленую зелень и порезанные кольцами маслины. Запекайте в разогретой до 180-200°С духовке 7-10 минут. С противня готовое и не до конца остывшее тесто переверните на бумагу (сторона с маслинами окажется снизу). Смажьте его сыром, выложите рыбу, заверните в рулет и уберите в холодильник на 2 часа или на ночь.

МЯСНЫЕ КЛУБОЧКИ

500 г мясного фарша, 1 головка лука, 1-2 картофелины, 500 г слоеного теста, 1 яйцо, соль и перец по вкусу.

В мясной фарш добавьте измельченный лук, порезанный маленькими кубиками картофель, соль и перец. Все хорошо перемешайте. Слоеное тесто раскатайте, нарежьте длинные полоски шириной 1 см. Из фарша сделайте шарики, оберните их полосками теста и выложите на смазанный маслом противень. Смажьте клубочки яйцом. Выпекайте в духовом шкафу 30 минут при температуре 180°С.

Так питались наши предки — *Полезно знать*

За царским столом

ЕКАТЕРИНА II НЕ БЫЛА ЧРЕВОУГОДНИЦЕЙ. НО ВСЕ, ЧТО ГОТОВИЛИ ДЛЯ НЕЕ ВО ДВОРЦЕ НЕМЕЦКИЕ ПОВАРА, СЕГОДНЯ СЧИТАЕТСЯ РУССКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ КУХНЕЙ.

Екатерина II любила готовить — жарила ржаные гренки, варила перловую кашу на молоке и крепкий кофе. Позже уже пригласила лучших немецких поваров, и во дворце стали готовить гурьевскую кашу, печь кулебяки и слойки, фаршировать рыбу, молочных поросят. На обед подавались наваристые щи, отварное мясо, гречневая каша и лимонный квас. Сегодня все это считается русской национальной кухней.

Хотя сама Екатерина II не была чревоугодницей. Вставала в 6 утра, разводила камин, готовила себе ржаные гренки и варила очень крепкий кофе. Тогда этот напиток был доступен только избранным. По записям писателя Александра Сумарокова, современника императрицы, потом лакеи добавляли в остатки кофе воды, а после них и истопники. Позже врачи рекомендовали императрице отказаться от своего любимого напитка, но она их не слушалась. Кофе чуть ли не единственная гастрономическая страсть Екатерины II. Еще императрица любила квашеную капусту. Она считала, что это блюдо способно продлить молодость. Ужинать Екатерина II отказывалась, садясь за стол только для виду. Она выпивала стакан ледяной воды с капелькой лимонного сока. Зато балы были шикарными. Гостей встречали маринованной красной рыбой, кулебяками с рыбой, глазированной семгой, пудингом из телячьих мозгов, голубятами с раками, куропатками с трюфелями, фазанами с фисташками и дичью — все на позолоченной посуде. Посреди ночи подавались прохладительные напитки, которые Екатерина выбирала лично. Тут были легкие вина, сладкие ликеры, сидр, соки и лимонады. Веселье заканчивалось под утро — часов в шесть.

Все овощи и фрукты для императрицы росли в специальных оранжереях. Они были не такими ароматными и сочными, как привозные, но государыня и ее приближенные всегда ели только со своей грядки. С особым почтением Екатерина II относилась к травам — перечной мяте, тмину, можжевельнику, майорану садовому, душистому базилику. К этому приучила и русских кулинаров.

Петр I любил полакомиться бекасами и дикими утками, запеченными в травах. Его супруга, Екатерина, поддерживала эту традицию. Ко двору привозили травы со всех уголков страны. Чабрецом обкладывали рыбу, оставляли на несколько дней в холодном месте, после чего из нее готовили ароматные блюда.

Как бы богато ни накрывали стол в царском дворе, православный пост здесь соблюдали всегда. В это время подавали пироги с разными начинками: черносливом, капустой, грибами, ягодами и рыбой. Пекли ароматные слойки и варили постные супы.

Обедаем дома

СУП СО СВИНИНОЙ В ХЛЕБНЫХ ГОРШОЧКАХ

2 круглые буханки хлеба, по 200 г тушеной свинины и копченых колбасок, 1 луковица, 2 картофелины, по 2 ст. ложки томатной пасты и растительного масла, 1 яйцо, 3 ст. ложки муки, соль, перец, зелень.

Нарежьте лук, обжарьте до золотистого цвета на растительном масле. Добавьте нарезанные кружочками колбаски. Жарьте 2 минуты. Всыпьте муку, перемешайте. Добавьте томатную пасту и тушите еще несколько минут. Закипятите воду, добавьте тушеную свинину, нарезанный кубиками картофель, посолите, поперчите. Когда картофель сварится, добавьте колбаски и варите еще 5 минут. У каждой буханки срежьте верхушку и удалите мякоть. Смажьте изнутри взбитым яйцом. Запекайте горшочки в разогретой до 200°С духовке 10 минут. Налейте суп в горшочки, украсьте зеленью и немедленно подавайте.

КУРИЦА С ИМБИРЁМ, АЙВОЙ И ШАФРАНОМ

700 г айвы, 1 курица, 50 г сливочного масла, 4 луковицы, 1 пучок петрушки, по 1 чайн. ложке паприки и имбиря, щепотка шафрана, соль, перец.

Куски курицы обжарьте на сливочном масле. Измельчите лук и спассеруйте на масле, оставшемся от жарки курицы. Выложите к курице. Добавьте порубленную петрушку, паприку, имбирь и шафран. Посолите, поперчите. Влейте воды, чтобы она едва покрывала содержимое. Тушите под крышкой 15 минут. Айву разрежьте на 4 части, удалите сердцевину и семена. Обжарьте на сливочном масле. Добавьте к курице и тушите под крышкой 30 минут.

ВИТАМИННЫЙ САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ И МОРКОВИ

По 2 сырых свеклы, моркови и яблока, по 1 чайн. ложке меда и лимонного сока, горсть грецких орехов, соль, перец, растительное масло.

Свеклу, морковь помойте, почистите. Натрите на терке. Яблоко очистите от кожицы (если она тонкая, можно не очищать), натрите. Добавьте мед, лимонный сок, перец, соль. Полейте растительным маслом, добавьте половинки грецких орехов. Перед подачей можно украсить салат петрушкой и свежим зеленым луком.

Что приготовить из тыквы

ЗАПЕКАНКА В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

800 г тыквы, по 1 стакану измельченных сухарей и сливок, 1 яйцо, 200 г сливочного масла.

Нарежьте тыкву кусочками и отварите в подсоленной воде. Нашинкуйте как лапшу. Выложите в сотейник, посыпьте сухарями и кусочками масла. Смешайте сливки с яйцом и залейте ими тыкву. Запекайте в разогретой до 200°С духовке 30-40 минут.

ЧИПСЫ НА ГАРНИР

1 небольшая тыква, соль, растительное масло, паприка, кориандр по вкусу, брынза.

Нарежьте тыкву на терке рифлеными пластинами не слишком тонко, посолите и оставьте в миске на полчаса. Слейте воду, а тыкву просушите бумажным полотенцем. В масло добавьте паприку, разогрейте его. Опустите кусочки тыквы во фритюр на 5 минут. После жарки посыпьте брынзой, кориандром по вкусу и поставьте на смазанном маслом противне в разогретую до 180°С духовку на 20 минут.

ПИРОГ С ИЗЮМОМ И ОРЕХАМИ

500 г готового слоеного теста, 600 г тыквы, 1/2 стакана изюма, 1/2 стакана сахара, горсть грецких орехов.

Сырую тыкву натрите на терке, смешайте с сахаром, изюмом и измельченными орехами. Тесто раскатайте, положите в круглую форму, свисающие края обрежьте. Обрезки раскатайте и нарежьте полосками. На тесто выложите тыкву, сверху крест-накрест положите полоски теста. Форму затяните фольгой и выпекайте 40 минут при 180°С. Фольгу снимите. Если тесто бледное, допеките еще несколько минут.

В доме малыш

ШНИЦЕЛИ С ПЕРЕПЕЛИНЫМ ЯЙЦОМ

0,5 кг куриного филе, 8 перепелиных яиц и 1 куриное, 150 г сыра, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1 луковица, специи, соль.

Соедините измельченное филе, сухари, куриное яйцо и 100 г натертого сыра. Добавьте специи. Сформируйте из фарша круглые лепешки и выложите их на смазанный маслом противень. С помощью ложки сделайте углубление в каждой лепешке и вбейте туда по перепелиному яйцу. Присыпьте сыром и поставьте в разогретую до 190°С духовку на 30 минут.

ОБЛАЧКА ИЗ ТВОРОГА

200 г творога, 1 яйцо, 2 ст. ложки манки, щепотка соли, 1 ст. ложка сахарной пудры, ванилин, сахарная пудра.

Перемешайте творог с сахарной пудрой и яйцом. Добавьте соль, ванилин и манку. Опускайте в кипящую воду по 1 чайн. ложке творожной массы. Когда шарики всплывут, они готовы. Выложите облачка на тарелку, налейте сметаны или варенья, присыпьте пудрой.

Ну очень вкусно! — *Для тех, кто любит посытнее*

Мясо на столе — бодрый дух в семье

ГОВЯДИНА ПОМОГАЕТ НАБРАТЬСЯ СИЛ, УКРЕПИТЬ МЫШЦЫ И КОСТИ, ПОЛЕЗНА ДЛЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.

В слоеном тесте с грибами

1,4 кг мякоти говядины, 2 упаковки (по 400 г) готового слоеного теста, 2 ст. ложки растительного масла, 3 свежих шампиньона, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 луковица, 1 яйцо, чеснок, соль, перец.

Нагрейте растительное масло в сковороде и обжарьте мясо со всех сторон до золотистой корочки. Грибы мелко порежьте. В другой сковороде растопите сливочное масло, обжарьте лук, добавьте грибы и чеснок. Готовьте, пока смесь не будет напоминать пасту. Посолите, поперчите. Разогрейте духовку до 200°С. Намажьте грибной смесью один лист теста, оставляя 2,5 см до краев. Положите в середину говядину, смажьте края теста яйцом. Заверните длинные стороны теста наверх. Сверху положите второй пласт теста, соедините края и запекайте до готовности.

Жаркое с квашеной капустой

700 г говядины, 1 луковица, 2-3 сладких перца, 1 кг квашеной капусты, 3 ст. ложки томатной пасты, растительное масло, соль.

Говядину нарежьте небольшими кубиками, лук — полукольцами. Обжарьте до полуготовности на масле. Посолите, поперчите. Перец нарежьте кубиками. Капусту немного промойте в холодной воде и отожмите. В форму для запекания положите мясо с луком, перец и капусту. Томатную пасту разведите в двух стаканах воды, залейте блюдо, поперчите. Накройте фольгой и готовьте в духовке 40-60 минут при 180°С.

По-купечески с черносливом

700-800 г мякоти говядины, 200 г чернослива без косточек, 1 стакан очищенных грецких орехов, 300-400 г грибов, 1 луковица, 150-200 г сыра, 10 ст. ложек майонеза, соль, черный перец, растительное масло.

Мясо нарежьте большими пластинами, каждую тонко отбейте, поперчите, но не солите. Нарежьте грибы с луком, обжарьте в небольшом количестве масла, посолите. Чернослив замочите в теплой воде на 5 минут. Орехи измельчите, сыр натрите. Форму для запекания смажьте маслом. Выложите кусочки мяса, сверху на каждый — слой чернослива с орехами, далее — слой грибов с луком, смажьте этот слой майонезом, посыпьте сыром. Запекайте в духовке 50 минут при 180°С.

С КРАСНЫМ МЯСОМ ХОРОШО СОЧЕТАЕТСЯ КРАСНОЕ ВИНО, ПОЭТОМУ ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ ИЛИ МАРИНОВАННАЯ В КРАСНОМ ВИНЕ, — ПРИЗНАННЫЙ ДЕЛИКАТЕС.

ЕСЛИ В СМЕТАНУ ДОБАВИТЬ НЕМНОГО МОЛОКА, ОНА НЕ СВЕРНЕТСЯ В СУПЕ, СОУСЕ ИЛИ ПОДЛИВЕ. ЧТОБЫ СМЕТАНА ЛУЧШЕ ВЗБИВАЛАСЬ, ПОЛОЖИТЕ В НЕЕ НЕМНОГО СЫРОГО БЕЛКА.

Филе под маринадом

Рыбный день — четверг

Под этим маринадом получится вкусной любая рыба, даже если просто отварить ее или приготовить на пару.

400 г рыбного филе, 1/2 стакана растительного масла, по 3 моркови и луковицы, 3-5 ст. ложек томатного пюре, соль, сахар, уксус, пряности (лавровый лист, душистый перец, гвоздика).

Нарежьте рыбное филе небольшими кусочками, посолите и поперчите по вкусу. Обваляйте в муке, обжарьте на растительном масле до готовности и охладите. Для приготовления маринада морковь и лук нарежьте ломтиками (можно натереть на крупной терке). Обжарьте на масле до готовности. Добавьте томатное пюре, пряности и, помешивая, готовьте 10-15 минут. Влейте уксус (не больше 2 чайн. ложек), стакан воды. Доведите до кипения, добавьте сахар, соль по вкусу и охладите. Залейте рыбу маринадом, поставьте в холодильник и дайте настояться 3-4 часа.

Андрей — парень хороший, видный, но в интимном плане девушки его не волнуют...

Моя подруга Катя познакомилась с хорошим, видным парнем — высокий, работящий. Но время идет, а Катерина ходит без настроения. Не льнет к ней Андрей, хотя намерения у него вроде серьезные. До смешного доходит: ночевать у нее остается, массаж друг другу делают, но спят порознь. Измаялась Катька, уже прямым текстом к нему, мол, что молчишь, мил-друг Федот, аль не тот на мне кокошник, аль наряд на мне не тот? Шутки шутками, но отношения больше походили на родственные, пока однажды Андрей не рассказал Кате свою историю.

Свела его судьба с одной девушкой. Все женщины в ее роду — прабабушка, бабушка, мать — были ведьмами, одна другой пуще. Андрей это знал и не очень беспокоился по этому поводу. Девушка была красивой, смешливой. Обижать ее он не собирался, даже хотел жениться. Но запомнил одну странность: в церковь девчонка ни ногой. Как-то однажды он уговорил ее зайти в храм, поставить свечу его матери. Согласилась скрипя зубами, но когда подошли к дверям, свет внутри помещения погас. А девушка развернулась и понеслась домой, приговаривая, что предупреждала же — нельзя ей в храм. Андрей еле успевал за ней, и уже с тех пор в его душе зародились подозрения о ее колдовских занятиях.

Отношения с тех пор застопорились. Девушка словно нечаянно обронила фразу, что был у нее один парень, да расстались они. И устроила она ему «сюрприз», мол, всю жизнь проживет бобылем. Андрей после тех слов сбежал. С тех пор жизнь у него не ладится. Девки-то на Андрея внимание обращают, но ему с ними не интересно. Разговаривать, шутить, заботиться получается, но в интимном плане они его не волнуют.

...Андрей и сейчас одинок. Катерина давно замужем и счастлива. Ну а я желаю мужчинам найти в жизни хороших подруг, с которыми они будут жить только по любви, а не по привороту!

Татьяна, Псковская обл.

БРАКИ СОВЕРШАЮТСЯ НА НЕБЕСАХ, НО ЗАЧАСТУЮ ПРИ СИЛЬНОЙ ОБЛАЧНОСТИ И ПЛОХОЙ ВИДИМОСТИ.

Для вас, мадам

Хотите освободиться от мужчины? Сделать это, не задев его мужественности, бывает непросто. Фраза «Не хочу тебя больше видеть!» может звучать как вызов. Если действительно хотите избавиться от него, скажите: «Я люблю тебя. Я хочу за тебя замуж. Я хочу иметь от тебя детей». После таких слов большинство мужчин оставляют дымящийся след на паркете. Не помогло? Тогда не стесняйтесь командовать мужчиной при родных, друзьях: надо же показать, кто в доме хозяин! Не просите, а требуйте. Причем не обычных вещей, а чего-то невыполнимого.

Прикинь на себя

Если у вас все чаще возникает ощущение, что:

- ваши встречи уже не вызывают эмоционального подъема, как было раньше;
- вы ошиблись в выборе партнера;
- потратили с этим человеком время впустую;
- вы уже переросли эти отношения и хотите большего;
- вам стало откровенно лень бороться за сохранение отношений;
- надоели постоянные ссоры и обиды;
- вам становится жалко и себя, и его...

...значит, вирус усталости уже поразил ваши отношения и, пока есть надежда на излечение, пора принимать срочные меры и спасать ситуацию.

Как там, у них?

Китайцы воруют жён у соседей

Между Китаем и Вьетнамом назревает конфликт. А вызван он кражами вьетнамских девочек.

В Китае местным юношам перестало хватать невест. Их-то и решили заменить похищаемыми вьетнамками. Молоденьких девушек одурманивают и переправляют через границу, где они попадают на черный рынок невест. В городах и селах Вьетнама стали раздавать листовки, предупреждающие об угрозе похищения.

Мужчина-китаец, чтобы жениться на своей соотечественнице, должен выложить ее родителям крупную сумму денег, устроить застолье, приобрести жилье. Далеко не у каждого есть такая возможность. Вьетнамская невеста обходится покупателю в 3 тысячи долларов. Одна из похищенных вьетнамок рассказала, что 3 месяца противилась свадьбе. За это ее били, морили голодом, грозили убить. Ей пришлось согласиться. Но и после замужества жить с этим человеком без любви она не смогла. Когда в семье мужа поняли, что толку не будет, вернули девушку похитителям и получили обратно свои деньги.

Часто торговцы людьми заманивают девочек из нищих сел хорошей работой в Китае и высоким заработком. Полиция пытается бороться с преступным бизнесом и возвращает девушек на родину. Некоторых находят в китайских подлольных борделях.

Счастье в мелочах

ВООРУЖИТЕСЬ ПЯТЬЮ СЕКРЕТАМИ СЧАСТЛИВОГО БРАКА.

1 Спрашивайте у любимого человека, как прошел его день. Если упустить эту маленькую деталь в общении друг с другом, то можно потерять нить и не заметить, как любимый человек отдаляется от семьи, все больше углубляясь в собственные мысли, куда посторонним вход воспрещен.

2 Счастье кроется в мелочах, и даже маленькое проявление заботы может оживить отношения! Очень важно замечать все эти мелочи, когда он подает вам руку, выходя из автомобиля, покупает шоколадку, когда вы болеете, или следит за вашим питанием. Говорите ему о своих чувствах, о том, как вам приятна его забота. Не стоит относиться к этому как к должному.

3 Целуйте друг друга, выходя из дома. И по возвращении домой. Этот жест способен творить чудеса, не иначе! Поцелуй настраивает на романтический лад, поднимает настроение и дает уверенность, что в вашей жизни есть тот человек, для которого вы — самый важный подарок судьбы.

4 Любой конфликт можно решить, сохранив отношения и любовь. Поэтому в следующий раз, когда ссоры будут зашкаливать, а с языка срываться коварная фраза: «Собирай свои вещи и уходи!», остановитесь и на секунду представьте тот день, когда вашего союза больше не существует. Если эта мысль ужасает, то надо учиться искусству диалога и компромисса.

5 Вместе с отношениями в жизнь пришли новые обязательства. Вы не можете исполнять все желания друг друга, но прекрасно знаете, что делает вас счастливыми. И пренебрегать этими знаниями — значит лишить себя возможности построить крепкий союз.

Цифры и факты

■ НИКОГДА ЖЕНЩИНА НЕ СНИМАЕТ ФУТБОЛКУ, УХВАТИВ ЕЕ НА СПИНЕ.

■ ЖЕНЩИНЫ НЕ ЧЕШУТ В ЗАТЫЛКЕ. ВО-ПЕРВЫХ, ОНИ НЕ ЛЮБЯТ ДЕМОНСТРИРОВАТЬ РАСТЕРЯННОСТЬ. ВО-ВТОРЫХ, ЭТО ПОРТИТ ПРИЧЕСКУ.

■ ЗАМАХИВАЯСЬ, ЧТОБЫ ЧТО-ТО КИНУТЬ, ЖЕНЩИНА ОТВОДИТ РУКУ НЕ В БОК, А НАЗАД. ИМЕННО ПОЭТОМУ ДАМ НИКОГДА НЕ ПОСЫЛАЮТ ВЗРЫВАТЬ ТАНКИ.

Зато замужем, зато не разведёнка...

Я вот смотрю на свою соседку — она постоянно брак сохраняла, семью берегла и все терпела. И пьянство мужа, и противную свекровь, и то, что в семье ее роль — «никто и звать никак». Еще и дом ей не принадлежит, так она за свои деньги превратила его в конфетку, столько трудов вложила — и крышу перекрыла, и стены утеплила. Все сама, все сама, уже крючком согнулась, вид измученный. И что же? Дети выросли и ушли. И муж ушел к какой-то леди легкого поведения, живет у нее уже полгода, домой приезжает только за деньгами.

И сидит теперь эта верная жена, сохранившая брак, в чужом доме, с чужой бабкой. И хорошо еще, что любовница ее мужа не горит желанием переехать в этот ухоженный и красивый дом. Зато замужем, зато не разведенка...

Н. Т. Акчурина, Тольятти

Если поругаемся с мужем, иду и покупаю себе золото...

Мы с мужем копим деньги на крупные покупки. Если вдруг поругаемся, то, не спрашивая мнения супруга, я сразу иду и покупаю себе на все деньги золото. У меня уже целая шкатулочка собралась. Например, сережки купила, когда муж пришел пьяный после бани и начал выяснять отношения. Колечко купила, когда он на работе отмечал День автомобилиста. Надо же мне было как-то нервы успокоить! В общем, целая шкатулка антидепрессантов. А вот нечего жену обижать!

М. Н., Рязанская обл.

■ К СТАРОСТИ НАЧИНАЕШЬ ИСПЫТЫВАТЬ ОСТРЫЙ НЕДОСТАТОК ОШИБОК МОЛОДОСТИ.

■ ПЕЛЬМЕНИ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ВКУСНАЯ, ПОЛЕЗНАЯ И ЗДОРОВАЯ ЕДА, НО И ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ АТРИБУТОВ МУЖСКОЙ НЕЗАВИСИМОСТИ ОТ ЖЕНСКОГО ИГА.

■ САМАЯ ШИРОКАЯ КРОВАТЬ ТЕСНА ДЛЯ ДВОИХ, ЕСЛИ ОДИН ИЗ ЭТИХ ДВОИХ — КОТ.

Никакой рутины

Ёшкин кот!

ЖИТЕЛЯ НЬЮ-ЙОРКА МАЙКА ФАЙНА ОКРЕСТИЛИ СЕРИЙНЫМ ОБНИМАТЕЛЕМ.

У него необычное увлечение: каждый день он обнимает женщин и к 33 годам успел заключить в объятия уже около 10 тысяч! Такое необычное хобби появилось у парня 4 года назад, когда он расстался со своей невестой. Сейчас о новых серьезных отношениях он даже и не думает, ему хватает «обнимашечек»! Майк заявил, что если и заведет постоянную подружку, то ей придется смириться с этим увлечением. В среднем Майк обнимает 7 женщин в неделю и с каждой проводит около часа (за разговором, чашкой кофе). Однако никакого секса! Его задача — наобниматься всласть. «Секс — это рутина, как поход к стоматологу. Я звезда обнимания, в этом моя сущность, и я не намерен останавливаться». Чтобы обниматься чаще и дольше, Майк ходит на вечеринки, посвященные объятиям. Некоторые девушки сами находят его через знакомых и социальные сети.

Уроки жизни

«Тёплые отношения между детьми — это заслуга моих жён...»

БОРИС КРЮК, ВЕДУЩИЙ ИГРЫ «ЧТО? ГДЕ? КОГДА?»:

«Для меня дети очень важны»

— Меня часто спрашивают, сохранил ли я теплые отношения с дочерью и сыном от первого брака, часто ли вижусь? Так я с ними и не расставался никогда! Для меня дети очень важны. А то, что у них нет отторжения друг к другу (у Бориса в нынешнем браке есть еще две дочери — **Примеч. ред.**), — это заслуга и моих жен, и мамы, которая им объясняла какие-то вещи. И потом, я сам с пяти лет жил отдельно от родного отца, но мне это не мешало с ним общаться и по сей день не мешает.

«Только один мой ребенок интересуется «Что? Где? Когда?»

— Мой первый ребенок, Миша, унаследовал мои и дедушкины математические способности. Внешне на меня он не очень похож, а вот голос теперь один в один, как у меня. Родственники перестали понимать, кто им звонит. Старшая дочь, Саша, с детства была моей копией. Фигура, руки, комплекция, лицо. Но лет в 15 она села на строгую диету, сильно похудела и стала копией своей мамы — моей первой жены Инны. Мы с Инной смеемся, что она — это похудевший я. Характер у Сашки сильный, режиссерский. Она в семь лет пошла в театральную студию и ездила туда самостоятельно, хотя это было далеко от дома. А лет в 13-14, после очередного спектакля, сказала, что больше туда не пойдет, потому что режиссер ничего не понимает в постановке.

«Я сам с пяти лет жил отдельно от родного отца, но мне это не мешало с ним общаться и по сей день не мешает».

Третью дочку (первую от второго брака) тоже Сашей назвал. У меня с этим именем семейная история: обе бабушки Саши, прабабушка Саша, прадедушка Саша... Когда у нас с Инной родилась дочка, мы ее назвали в честь их всех. Но Аня, моя вторая жена, тоже всегда мечтала назвать дочку Сашей. И я, разумеется, согласился. Сашка-младшая иногда шутит: «Папа, а почему вы Варю тоже Сашей не назвали?» Кстати, Варя (младшая) — единственный мой ребенок, которого очень интересует «Что? Где? Когда?». Она с ясельного возраста пытает меня: «Папа, я хочу задать знатокам вопрос!» А я ей объясняю, что не могу задавать им вопросы, придуманные дочкой, — это нехорошо. Она раз сто возвращалась к этой теме, пока однажды не приехал корреспондент снимать мою семью. Варя добралась до камеры и сказала: «У меня есть вопрос знатокам!» Задала какой-то свой вопрос, журналисты заинтересовались, и сбылась мечта моего ребенка. В студии сидели Нурали Латыпов, Друзь и куча знатоков, и им задали вопрос Варвары Крюк из Москвы: «Откуда произошло слово «букет?» Дочь была страшно собой горда и перестала от меня требовать невозможного.

«Уже 26 лет работаю с мамой»

— Она — один из создателей игры «Что? Где? Когда?». С одной стороны, это тяжело. Но с другой — работа нам позволяет часто видеться. Только плохо, что рабочие конфликты сказываются на отношениях, ведь не всегда удается четко разделить: вот здесь мы сотрудники, а здесь — сын с мамой. Сейчас я больше стараюсь ее опекать, от всего ограждать, а раньше был жестче. Когда я только пришел, Наталья Ивановна мне спуску не давала, и если кому-то могла простить оплошность, то на меня тумаки сыпались. Моя мама в детях больше всего ценит самостоятельность и сама же меня таким вырастила.

ЛАПША
из писем читателей

Меня мужской пристальный взгляд на улице наводит на одну мысль: что-то не то. А уж если улыбнулся — караул, как минимум молния на джинсах разошлась.
Инга, Екатеринбург

Из меня выйдет отличный дед! Знаю кучу интересных историй, вечно всем недоволен, всех называю простилютками и наркоманами...
Дмитрий Н., Саратов

Свекровь открыла мне глаза на мир. Оказывается, у нас нет денег, потому что мусор выносим вечером!
В. Емельянова, Псковская обл.

Если хотите, чтобы мне пригодился ваш непрошеный совет, напишите его на стодолларовой купюре...
Михаил, Ростовская обл.

У друзей на свадьбе побежала ловить букет, потом опомнилась и вернулась. Муж был в шоке.
Ольга, Владивосток

Возвращалась вечером с работы домой, и какой-то нетрезвый мужик привязался: шел за мной до подъезда и нецензурно восхищался.
Алла, Самарская обл.

ЗВЕЗДЫ ПРИНОСЯТ УДАЧУ!
Да! Это правда!
Мы вручаем 5 призов по 30 000 рублей
И ОДИН ПРИЗ – 1 000 000 РУБЛЕЙ!*

ЗАДАНИЕ
НА 30 000 РУБЛЕЙ*
НАЙДИТЕ НАЗВАНИЯ 5 ЗНАКОВ ЗОДИАКА
Как только Вы их найдете, немедленно звоните и регистрируйте участие в акции!
5 СЧАСТЛИВЧИКОВ ПОЛУЧАТ ПО 30 000 РУБЛЕЙ!

В	А	Р	О	Д	Е
Щ	Я	Ч	Р	А	К
Т	Т	Е	Л	Е	Ц
Н	Ф	Ы	В	Л	Г
Ф	В	Д	Ж	Е	Х
И	Х	Ж	Д	В	Ц
М	В	В	Е	С	Ы
Ч	И	П	В	Т	Н
С	М	Д	А	Б	О
М	Т	Т	Ж	П	Р
О	Д	Р	Ю	У	Н

ЗАДАНИЕ
НА 1 000 000 РУБЛЕЙ*
ИЗ 4 БУКВ, РАСПОЛОЖЕННЫХ ПО УГЛАМ, СОСТАВЬТЕ НАЗВАНИЕ ЕЩЕ ОДНОГО ЗНАКА ЗОДИАКА и сообщите его нам!
ОДИН СЧАСТЛИВЧИК ПОЛУЧИТ 1 000 000 РУБЛЕЙ!

Призеры будут выбраны из числа зарегистрированных участников по формуле (слева).*
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ ПО ВСЕЙ РОССИИ.
8-800-775-00-44
ЗВОНИТЕ И РЕГИСТРИРУЙТЕ ВАШЕ УЧАСТИЕ В АКЦИИ!*
Имена призеров будут опубликованы на сайте www.nadom-info.ru
Код акции: 03.11963.68.12.1
На правах рекламы 18+

Мы вручаем денежные призы каждый месяц!
ПОЗДРАВЛЯЕМ ПРИЗЕРОВ ПОСЛЕДНЕГО СЕЗОНА:
- Целовальникова Е.Ю. (Московская обл.) - 1 000 000 р.
- Афонин П.В. (Челябинская обл.) - 1 000 000 р.
- Поленок А.Ф. (Брянская обл.) - 1 000 000 р.
- Давыдова Т.Н. (г. Челябинск) - 30 000 р.
- Кинев Н.В. (Пермский край) - 30 000 р.
- Цехош П.Я. (Орловская обл.) - 30 000 р.
- Каргина Т.М. (Ульяновск) - 30 000 р.
- Калиновская Т.А. (Респ. Хакасия) - 30 000 р.

*ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) (далее – «Организатор») с целью продвижения товаров по каталогам проводит маркетинговые акции: в срок с 01.01.2017 по 30.04.2017 с вручением приза 1 000 000 рублей, участие в акции регистрируется до 25.04.2017; в срок с 01.12.2016 по 28.02.2017 с вручением 5 (пяти) призов по 30 000 рублей каждый, участие в акции регистрируется до 23.02.2017. Призовой фонд маркетинговых акций сформирован за счет собственных средств Организатора. Указанные акции не являются играй, конкурсом, лотереей, публичным обещанием награды или иным мероприятием, основанным на риске. Настоящие акции действуют только для граждан РФ старше 18 лет, постоянно проживающих на территории РФ. Носитель данного объявления не является потерейным билетом, договор на участие в акции не заключается. Потенциальным участниками предлагается зарегистрироваться в качестве клиента Организатора путем сообщения своих данных по телефону, указанному в рекламном объявлении. Клиенты, сообщившие свои данные и получившие номер клиента, регистрируются в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: призер = k*n/5, где k – число от 1 до 3, n – количество уникальных номеров в списке зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: финалист = k*n/3, где k – число от 1 до 3, n – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом n/3 округляется в сторону уменьшения до целого числа. Призерами из числа финалистов признаются первый зарегистрировавший свое участие в акции, 5 (пять) получателей призов по 30 000 рублей (призеры) будут определены в финале акции неслучайным образом из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: призер = k*n/5, где k – число от 1 до 5, n – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом n/5 округляется в сторону уменьшения до целого числа. Денежные призы маркетинговой акции перечисляются их единственным обладателям единовременным платежом в срок, не превышающий 10 дней с даты получения актуальных банковских реквизитов, за вычетом предусмотренных действующим законодательством налогов. Подробную информацию об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения можно получить по телефону 8-800-775-00-44 (ежедневно с 9:00 до 20:00). Сообщая Организатору свои ответы и персональные данные, вы регистрируете участие в акции, а также даете свое согласие оператору ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) на обработку и использование ваших персональных данных, в том числе на получение рекламных материалов Организатора и/или его партнеров по почте и сетям электросвязи.

Наморгал целую книгу

Не сказав ни слова, этот человек поведал миру о том, как внутри скафандра отказавшего тела пытается жить непокорная бабочка — душа.

Жан-Доминик Боби, преуспевающий французский редактор, в 1995 году перенес инсульт, после чего оказался полностью парализован. Мужчине тогда было 43 года. Пораженный болезнью, без посторонней помощи он не мог шевелиться, есть, говорить и даже дышать. В застывшем теле остался жить только левый глаз. Подмигивая им, когда сидящий рядом человек называл нужную букву, Жан-Доминик научился разговаривать с окружающими. Мало того, он наморгал книгу! Два месяца, по три часа изо дня в день, ассистентка проговаривала ему алфавит, а он подмигивал на нужной букве. Понадобилось 200 тысяч морганий, чтобы родилась книга «Скафандр и бабочка». Так, не сказав ни слова, Жан-Доминик Боби поведал миру о том, как внутри скафандра отказавшего тела, погружающегося на дно океана смерти, пытается жить непокорная бабочка — душа. Это труд о том, каково быть запертым в собственном теле. Опубликованная в 30 странах мира, книга разошлась огромными тиражами, стала бестселлером и тронула сердца миллионов читателей. К сожалению, автор умер спустя 10 дней после ее выхода в свет. В 2007 году по ней сняли фильм, завоевавший много наград.

АМЕРИКАНСКИЙ ФОТОГРАФ ЗАФИКСИРОВАЛ ИНТЕРЕСНОЕ ПРИРОДНОЕ ЯВЛЕНИЕ — НЕ ДО КОНЦА ЗАМЕРЗШИЕ ВОЛНЫ.

Знаете ли вы, что...

Владельцы одного из баров Екатеринбурга предоставили курящим клиентам необычную услугу. После введения запрета на курение в общественных местах многие посетители вынуждены выходить на улицу с сигаретой и каждый раз брать в гардеробе верхнюю одежду, а потом снова сдавать ее. Специально для таких посетителей бар закупил 10 ватных телогреек, чтобы клиенты всегда могли взять их на выходе и покурить в тепле, не мучая гардеробщика каждые 10 минут. Посетители в восторге, а хозяева заведения теперь планируют к телогрейкам докупить шапки-ушанки.

Ёшкин кот!

ПО 13 ТАРЕЛОК ХЛОПЬЕВ В ДЕНЬ

19-летний Филип Патрик съедает по 13 тарелок хлопьев в день, заправляя их 138 ложками сахара. Проблемы с питанием начались, когда он стал жить отдельно от родителей. И сейчас он ест только хлопья. В неделю выходит 6 больших коробок хлопьев и 7 л молока. Каждые 9 дней молодой человек покупает 5-килограммовый мешок сахара. И еще Филип регулярно пьет чай с шестью ложками сахара. За 3 года его вес увеличился на 25 килограммов!

СТАТУЯ ИИСУСА ОТКРЫЛА ГЛАЗА

Однажды туристы рассматривали мексиканскую часовню. Один из них снимал происходящее на видеокамеру. Во время съемки он не заметил ничего странного. Но когда стал просматривать запись, увидел, как статуя Иисуса вдруг открыла глаза! На видео ясно видно: несколько секунд веки Иисуса закрыты, а затем он вдруг открывает глаза! Смотрит прямо в камеру несколько секунд и опускает веки! Для изучения видеозаписи пригласили два десятка экспертов — скульпторов, дизайнеров, создателей видеоэффектов. Они пришли к выводу, что запись настоящая и статуя Иисуса действительно открыла глаза. Ну и ну!

РАЗБИВАЮТ КОКОСЫ ОБ ГОЛОВУ

В индийской деревушке Тамил Наду ежегодно с XIX века проходит традиционный ритуал, во время которого верующие разбивают кокосы об голову. Считается, что, если пройдешь этот ритуал, божество принесет удачу и счастье. Кроме верующих, на церемонии присутствуют врачи. Каждый год они сталкиваются с серьезными травмами головы. Никакие убеждения медиков, что это может быть опасно для жизни, на индусов не действуют.

■ ВЕЧЕРОМ, ЧТОБЫ ЗАСНУТЬ, НУЖЕН ОДИН ЧАС, А УТРОМ — ВСЕГО ОДНА МИНУТА.

■ БОЛЬНИЦА — ЭТО МЕСТО, ГДЕ ПАЦИЕНТЫ МЕШАЮТ ВРАЧАМ РАБОТАТЬ С ДОКУМЕНТАЦИЕЙ.

■ ЕСЛИ ЗАМЕНИТЬ СЛОВО «ПРОБЛЕМА» НА СЛОВО «ПРИКЛЮЧЕНИЕ», ТО ЖИТЬ СТАНОВИТСЯ ИНТЕРЕСНЕЕ.

Кошмарики — Ей-богу, правда!

Синдром Рапунцель

У 38-ЛЕТНЕЙ АМЕРИКАНКИ РЕДКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ — ОНА ВЫДЕРГИВАЕТ И ПОЕДАЕТ СВОИ ВОЛОСЫ.

В США прооперировали женщину, больную синдромом Рапунцель. Этот синдром характеризуется двумя составляющими — трихотилломания (непреодолимое желание выдергивать себе волосы) и трихофагия (поедание волос). В результате этих действий в желудочно-кишечном тракте образуется ком волос, который самостоятельно выйти не может и мешает нормальному функционированию организма. Контролировать это заболевание практически невозможно. Таким пациентам требуется профессиональная помощь психотерапевтов.

Именно это произошло с 38-летней американкой. Женщина поступила в больницу с жалобами на рвоту, тошноту, острые боли в животе и невозможность дефекации. Несмотря на то, что она в течение года ела очень мало и похудела на 7 килограммов за 8 месяцев, ее желудок был сильно раздут из-за большого количества жидкости и газов. На момент госпитализации никакая пища не задерживалась внутри организма пациентки. Врачам пришлось провести переливание крови, так как у больной была сильная анемия. Из желудка медики извлекли огромный ком волос размером 15х10 см. Еще один комок поменьше находился в тонкой кишке. Операция прошла успешно. Женщина проходит курс реабилитации и ест пищу с высоким содержанием белка. В большинстве случаев операция — самый эффективный метод, при котором удаляется сразу весь комок. Кроме этого, волосы можно растворить химическими веществами или разбить на мелкие части при помощи лазера.

В 2015 году казахские хирурги нашли в желудке 11-летней девочки больше 1 кг волос. Комок занял весь желудок и часть пищевода.

P. S. Синдром Рапунцель — крайне редкое заболевание. Случай американской пациентки стал 89-м из описанных в медицинской литературе. Чаще им страдают не взрослые, а дети — в 40% случаев болезнь диагностирована до 10 лет. Самому маленькому пациенту на момент диагностики не было еще и 3 лет, а самым взрослым оказался 55-летний мужчина.

Снится нечисть

Ищем причину

К ЧЕМУ СНЯТСЯ ВАМПИРЫ, ВЕДЬМЫ И ДРУГАЯ НЕЧИСТЬ?

Нечистая сила снится, когда человек находится в депрессии или сам, своими руками создал тяжелую ситуацию, сделал свою жизнь невыносимой. Страшный сон говорит о серьезных нарушениях в работе печени, селезенки и почек. Органы перегружены отрицательной энергией, которая не находит выхода. Что и неудивительно, так как все планы и намерения ваши давно уже не соотносятся с действительностью. Страшным снам всегда сопутствует развал дел и личных отношений.

Попытайтесь осознать все происходящее как закономерность собственных действий и умерить свои амбиции и эмоции. Нечистая сила нередко снится в образе умерших родственников. Возможно, захоронения произведены неправильно или у вас остались перед усопшими какие-либо невыполненные обязательства. А может, и не у вас, а общих родственников. Не жалейте средств и времени на исправление ситуации. Дело не терпит отлагательств. А вот если вы увидели во сне нечистую силу и не испугались, значит, выздоравливаете. Страшный сон может означать и чужое недоброжелательство. Просто оно прошло мимо, просто вы в тот момент были спокойны и доброжелательны, и дурному не за что было зацепиться.

Колдунов в нашем селе отродясь не водилось. Но что это было?

АйБолит

В ночь на 7 января мы с подружками пошли колядовать. В нашем селе так принято: дети и взрослые гуляют по деревне, заходят в дома, поют песни, поздравляют, рассказывают стихи... В тот вечер мы обошли почти всю деревню. Конфет заработали прилично, но нет же — нам еще надо. Подруга предложила сходить в те дома, которые были построены на окраине напротив леса, в народе его называют каменным. Там в основном жили старые или одинокие люди. Обойдя несколько домов, сделали перерыв — подруга побежала в лес по нужде. Стою посреди дороги жду, а подруга вдруг выбегает оттуда. А она была полненькая и отродясь так не бегала, да еще по сугробам! Подбегает и шепчет: «Бежим!» Да-да, именно побудительно шепнула. Когда прибыли домой, она рассказала: «Только зашла в лес, сзади послышались шорохи. Подумала: заяц или еще какое-то животное. Но вдруг услышала тихий нежный голос женщины: «А я вас уже заждалась, хотела сама в деревню идти». Так страшно стало, что чуть второй раз по нужде не сходила!» Что это было? Колдуны в нашем селе отродясь не водились. Слышала, в это время язычники отмечают праздник Коляды. Может, это был ее дух? До сих пор не нашли объяснения, но с тех пор в сочельник всегда дома сидим. Разве что утром посеваем...

Виктория, Ставропольский край

«Если сможешь, летай поменьше»

Писатель Евгений Петров, родивший авантюриста Остапа Бендера, и сам прожил жизнь, похожую на приключенческий роман с заметным налетом мистики.

СМЕРТЬ СЛЕДОВАЛА ПО ПЯТАМ

В детстве Евгений Петров, начитавшись приключенческих романов, подбил друзей на морское путешествие из Одессы в Очаков на... шаланде. Суденышко попало в шторм, до Очакова добраться им так и не удалось, но все остались живы.

Подростком на уроке химии после неудачного опыта он так надышался сероводородом, что педагог едва спас его от смерти. В юности попал под колеса велосипеда, мчавшегося на бешеной скорости. И снова все обошлось. Во время финской войны в дом, где находился писатель, попал снаряд, но не разорвался.

Мистики считают, что в состоянии комы душа Петрова отделилась от тела и воплотилась в двойника. Таких существ называют астральными призраками.

НО ВЕДЬ ЭТОТ АДРЕС ПЕТРОВ ВЫДУМАЛ...

Петров всю жизнь коллекционировал конверты с марками разных уголков мира. Идея была остроумной: выдумывал город, улицу, адресата и отправлял конверт. Письмо возвращалось как не доставленное из-за неверно указанного адреса, но уже украшенное штампами на разных языках. Весной 1939 года писатель отправил такой конверт в Новую Зеландию Мерилу Оджину Уэйзли. Конверт на этот раз не был пуст. В него он вложил письмо: «Дорогой Мерил! Прими соболезнования от чистого сердца в связи с безвременной кончиной дяди Пита. Держись, старина. Извини, что давно не писал. Надеюсь, что с Игрид все нормально. Целуй дочурку от меня. Полагаю, она уже заметно выросла. Твой Евгений». Два месяца письмо не возвращалось, и писатель решил, что оно где-то затерялось. Однако в один прекрасный день жена положила ему на стол конверт со свежим новозеландским штемпелем. Это был ответ от выдуманного им Мерила Уэйзли! Он писал: «Дражайший Евгений! Благодарю за соболезнования. Неожиданная гибель дяди Пита всех нас выбила из колеи. Прости меня за задержку письма. Мы с Игрид часто вспоминаем те дни, что ты провел с нами. Глория и правда хорошо подросла, осенью пойдет в школу. Она хранит мишку, привезенного тобой из России. Твой товарищ». Петров испытал шок. Ведь эту семью он выдумал! Большим ударом стало вложенное фото: мужчина крепкого телосложения, судя по всему, Мерил Уэйзли, обнимал... точную копию писателя. Дата на обратной стороне — 9 октября 1938 года. Что это был за день? Евгений напряг память. Именно 9 октября Петров попал в госпиталь с острой пневмонией, искупавшись в ледяной воде осеннего Черного моря. Тут же перед его глазами всплыла картинка: он в полубессознательном состоянии в реанимации. Вокруг встревоженные родственники, задающие вопросы врачу, тот грустно отводит глаза: прогноз неутешителен. Так продолжалось несколько дней: между небом и землей. Или между этим и тем мирами? Ведь получалось, что где-то в параллельной Вселенной существовал его двойник, товарищ новозеландца Мерила, который в тот момент, когда он лежал в коме, гостил в Новой Зеландии, дарил малышке мягкую игрушку. И главное — был как две капли воды похож на Евгения. Заинтригованный писатель снова написал в Новую Зеландию с признанием, что никогда не был в этой стране. Но ответа уже не дождался. Его получила... его вдова.

СТРАННОЕ ПИСЬМО

Во время Великой Отечественной войны Евгений Петров был военным корреспондентом. Приходилось летать в места, где шли бои. Близкие заметили: он стал рассеянным, молчаливым, словно его что-то угнетало. Это было связано не только с трагическими событиями на фронте. «Я точно знаю, что скоро должен умереть», — писал он в дневнике. А чуть позже самолет, на котором он возвращался в Москву, сбил немецкий истребитель. Евгению Петрову не было еще и сорока. Почти одновременно пришел ответ из Зеландии, который шокировал вдову. Некий знакомый Мерил беспокоился за жизнь писателя: «Я испугался, когда ты начал купаться в реке. Вода была едва ли не ледяной. Но ты сообщил, что тебе суждено не утонуть, а разбиться в самолете. Пожалуйста, будь аккуратнее. Если можно, летай поменьше...»

Кое-что об умении жить

ГРЕШНО ЛИ ВЫХОДИТЬ ЗАМУЖ БЕЗ ЛЮБВИ?

У меня нет крыши над головой. Хочу расписаться с одиноким пьяницей, у которого есть жилье. Буду помогать этому человеку, может, вылечу. Конечно, женой в прямом смысле ему не стану. Но мне все равно не выйти замуж — слишком бедна. Да и у него за бутылку отнимут квартиру, еще и убьют. Вот и пригодимся друг другу. Вроде заповеди я не нарушаю?..

М., Свердловская обл.

Вряд ли стоит это делать, если вы не любите этого человека. Нет предлосылок для создания полноценной семьи. Сейчас есть много других способов обрести жилье — вы можете ухаживать за немощным человеком, и в благодарность за это получить его имущество. Что касается вашей бедности, то это вряд ли аргумент. В России много людей живут за чертой бедности, но тем не менее создают семьи и что-то пытаются изменить в своей жизни. Если верите в Бога, регулярно исповедуетесь, причащаетесь, то Господь никогда не оставит вас. Нужно надеяться на Его промыслительную благодать.

ДАЖЕ ХРАМАМ НУЖНЫ ДЕНЬГИ

Почему в церкви продают свечи? Неужели храмам не хватает пожертвований?

Александр, Липецкая обл.

Дело в том, что свечи не изготавливаются сотрудниками храма, а покупаются. Плюс затраты на то, чтобы купить свечи, доставить их, оплатить труд свечницы. Однако во многих храмах есть свечи, которые человек может взять за посильное пожертвование.

ПРИВИДЕЛИСЬ КРЫЛЬЯ У ЧЕЛОВЕКА...

Недавно в церкви во время богослужения у впереди стоящего человека привиделись крылья. Что это может быть?

Ю. С. Борзиков, Тверская обл.

Когда что-то привидится — перекреститесь, помолитесь Богу, чтобы избавил от видения, и забудьте. Если видение от Бога — Господь даст и другой знак. А так — показалось, игра света и тени или что-то еще — очень советую на такие вещи не обращать внимания. Если вас это растревожило, непременно расскажите на исповеди. Храни вас Бог!

Отец Михаил, православный священнослужитель

Пригодится

Ночь с 18 на 19 января — последняя для святочных гаданий. Считается, что в канун Крещения предсказание будет самым правдивым. Незамужние девушки в эту ночь могут положить под подушку записки с мужскими именами. Утром вытащите один листочек — именно так и будут звать будущего мужа. А можно узнать его профессию. Вечером на столе раскладывают вещи, символизирующие профессии (свод законов — юрист, флешка — программист, калькулятор — финансист, газета — журналист, воинский значок — военный...). Девушке завязывают глаза и предлагают взять один предмет.

Цифры и факты

УГИГАНТСКОГО кальмара при длине тела до 18 м глаза размером с футбольный мяч.

ХОККЕЙНАЯ шайба может развить скорость 160 километров в час.

АКУЛА ноздрями не дышит, а нюхает. А обоняние у них настолько сильное, что они могут обнаружить каплю крови в океане на пространстве шириной в сотни метров.

ВИНДИИ игральные карты не прямоугольные, а круглые.

ШВЕЙЦАРЕЦ Генри Нестле первым создал молочный шоколад, добавив сгущенное молоко в смесь для приготовления шоколада.

Люди и звери

Из глаз Тумана текли слёзы...

ДЕД И ТУМАН ВМЕСТЕ СТАРЕЛИ. ПЕС СТАЛ МЕДЛЕННЕЕ ХОДИТЬ, У ХОЗЯИНА ТОЖЕ ЧАСТО СТАЛИ БОЛЕТЬ НОГИ.

В лихие 1990-е годы в нашем селе напротив нас поселился 70-летний ветеран Великой Отечественной войны И. Б. Лопухов. Он переехал с женой к сыну из Казахстана. Приобрели старый домик с садом и огородом, купили и корову. И вот однажды Иван Борисович пас свою Буренку около березовой лесополосы и увидел, что к нему идет старичок и ведет за собой серого щенка. Прохожий сказал: «Смилуйся, добрый человек, возьми щеночка. Бабка приказала его выгнать — загрыз цыплят. Да на мне креста нет, что ли?! Вот пытаюсь пристроить». Иван Борисович забрал щенка и назвал его Туманом.

Через 2 года питомец превратился в стройного пса и повсюду сопровождал хозяина. Когда у Лопухова умерла жена, Туман стал для него самым близким существом. В том же году по указу президента об обеспечении ветеранов войны жильем построили соседу коттедж, обеспечили всеми условиями для проживания. Сын помог с мебелью. Но дед продолжал жить в стареньком домике, говорил, что новый дом — для дорогих гостей.

Дед и Туман вместе старели. Пес стал медленнее ходить, у хозяина тоже часто стали болеть ноги. Иван Борисович, как опытный пчеловод, лечился по-своему — укусами пчел и компрессами с подмором. Дед часто говорил верному другу: «Эх, Туман, оба мы состарились, и скоро придется расставаться. Как ты будешь без меня?!»

Наш сосед ушел в мир иной, всего несколько месяцев не дожив до 70-летия Победы. Ему было 95 лет. На похороны приехали дети, внуки со всех уголков страны. Хоронили Ивана Борисовича всем селом. Туман не ходил на кладбище, он еле-еле ковылял около дома. Но на следующее утро, когда родственники по обычаю пришли на кладбище, пес лежал на свежем могильном холмике и жалобно скулил. Вечером вернулся домой. Ему в конуру положили старую шубу хозяина. Пес лежал на ней, а из глаз текли слезы. Он и сейчас тоскует по деду. Хорошо, что добрые люди ухаживают за преданным псом, как и просил Иван Борисович перед смертью.

Р. А. Чернецова, с. Терское, Тамбовская обл.

Из почты «Айболита»

Маски из рябины

Сам себе косметолог

ЯГОДЫ РАСТОЛКИТЕ В КАШИЦУ, СМЕШАЙТЕ ВСЕ ИНГРЕДИЕНТЫ, НАНЕСИТЕ НА ЛИЦО НА 15 МИНУТ И СМОЙТЕ.

■ **Питательная для сухой кожи.** 1 ст. ложка ягод рябины, 1/2 ст. ложки сметаны, 1/2 ст. ложки творога, 1 чайн. ложка меда, сырой желток перепелиного яйца.

■ **Для увядающей кожи.** 1 ст. ложка ягод рябины, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 чайн. ложка меда, сырой желток перепелиного яйца.

■ **Для жирной кожи.** 1 ст. ложка ягод рябины, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки йогурта, 1 чайн. ложка меда, сырой желток перепелиного яйца.

■ **Витаминная и увлажняющая.** 1 ст. ложка ягод рябины, 1 ст. ложка тертой моркови, 1 ст. ложка йогурта. При сухой коже можно добавить немного оливкового масла.

■ **Омолаживающая.** 2 ст. ложки ягод рябины, 3 ст. ложки кипятка, 1 чайн. ложка меда. Накладывайте на лицо, слегка остудив.

■ **Освежающая и разглаживающая.** 1 ст. ложка ягод рябины, 1 ст. ложка ягод черной бузины, 1 чайн. ложка меда, 2 ст. ложки молока.

■ **От мимических морщин.** По 1 ст. ложке сока рябины и творога, 1 чайн. ложка меда, 1 яичный желток, витамины А и Е в масляной форме — 4 и 7 капель.

Знаете ли вы, что...

Российские мужчины стали больше заботиться о внешности. Отечественные социологи выяснили, что почти половина всех опрошенных мужчин мечтают выглядеть моложе. Поэтому следят за телом и лицом, стараются выделять время на косметические процедуры. Кто-то регулярно делает маникюр, а некоторые готовы даже лечь под нож пластического хирурга. Из средств для ухода, которые чаще всего покупают российские мужчины, лидерами оказались гели для душа, кремы для рук и лица. Кроме того, мужчины все чаще стараются вести здоровый образ жизни и заниматься спортом. А вот женщины, как оказалось, не одобряют такого стремления выглядеть краше и моложе. Они считают, что такое поведение делает мужчин более женственными.

Кое-что новенькое

УЛИТКИ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ КОЖИ

Улитки в косметологии применяются все чаще. Впервые об их пользе заговорили, когда заметили, что у работников улиточных ферм кожа на руках не старится. Оказалось, что слизь улиток разглаживает морщины, предотвращает сухость кожи. Она содержит коллаген, гликолевую кислоту, аллантоин, натуральные антибиотики и витамины. Поэтому эти животные могут лечить шрамы, рубцы, ожоги, порезы, воспаления. Еще они помогают избавиться от растяжек и пигментных пятен. Все, что нужно, — позволить улиткам ползать по телу.

ПОЯВИЛАСЬ ПЛЁНКА ОТ МОРЩИН

На рынке появилась любопытная новинка. Это жидкое средство, которое после нанесения на кожу засыхает и образует тончайшую пленку. Держится она в течение 16 часов, хорошо маскирует морщины и круги под глазами, защищает кожу от ультрафиолета. В основе формулы — молекулы силикона и кислорода, благодаря которым пленка «дышит», не вызывает раздражения и помогает удерживать влагу. Сейчас продукт проходит последние испытания.

СОЛЁНЫЙ МЁД ОМОЛАЖИВАЕТ

Российская косметическая компания выпустила новое средство омоложения — соленый мед. Этот уникальный продукт рекомендуется использовать только наружно — для массажа. Соленый мед — это скраб. В его состав входит липовый, вересковый, кедровый мед и сибирская соль рапа. Средство можно применять для мягкого отшелушивания кожи бедер, живота и даже лица. При жирной коже скраб устраняет лишний блеск, при сухой — смягчает и наполняет влагой.

Для вас, мадам — **Советы стилиста**

Много колец — мало вкуса

СТИЛИСТЫ ЗАЯВЛЯЮТ: «ЛЮБИТЕ УКРАШЕНИЯ? БУДЬТЕ ЛЮБЕЗНЫ ЛЮБИТЬ И ПРАВИЛА ЭТИКЕТА!» КАК ПРАВИЛЬНО УКРАШАТЬ СЕБЯ И ПРИ ЭТОМ НЕ ВЫГЛЯДЕТЬ ПОШЛО И БЕЗВКУСНО?

1 У женщины есть три зоны для украшений — лицо, шея и руки. Однако одновременно украсить лучше две из них. Кроме того, в одну зону нельзя помещать сразу два украшения! Например, одновременно надеть цепочку, бусы и приколоть брошь на лацкан. Что касается сережек, то на работе они не должны быть цыганского стиля, то есть ниже линии скул. Даже если подобные вещи в моде. Чем ближе ваша сфера деятельности к индустрии красоты и моде, тем больше вы можете себе позволить. Дома или на встрече с подругами вы вольны с головы до ног украсить себя. Это ваше право, но оно не имеет никакого отношения к этикету и вкусу.

2 В деловой среде женщина может украсить только два пальца на руке — средний и безымянный. Максимальное количество украшений — два. Кстати, обручальное кольцо стилисты украшением не считают. То есть кроме него вы можете надеть еще два кольца.

3 Все украшения в деловой ситуации должны иметь один цвет металла. Также хорошо, если у них совпадает фактура. Матовое — значит, матовое. Блестит — значит, блестит.

4 Подвески со знаками зодиака, именами — невероятная пошлость. Стилисты не советуют надевать их не только на работу, но и в обычной жизни.

5 Приличные люди носят символы веры так, чтобы их не было видно (под одеждой).

Истинная вера не нуждается в демонстрации. Это интимное дело каждого. Раньше на этот счет была очень хорошая поговорка, которая сейчас уже не в ходу. Когда человека хотели охарактеризовать негативно, о нем говорили: «Да у него крест поверх рубахи». Это означало, что он беспринципный, ему безразлично мнение окружающих, с ним лучше не иметь дела.

Если хотите выглядеть стильно и соблюсти меру в украшениях, снимите то, что надели последним.
Коко Шанель

6 Массивные украшения на работу не надевайте. Кольцо на две фаланги пальца в деловой среде будет смотреться глупо. При этом полным женщинам больше подходят массивные украшения, худышкам — изящные, небольшие. В любом случае одновременно лицо, шею и руки украшать массивными украшениями нельзя.

Е. И. Цыганова, стилист

Худеть на морозе легко!

Чем чаще вы будете выходить зимой на улицу, тем стройнее станете.

При пониженных температурах в организме перестраивается работа кишечника и его микрофлоры: бактерии, которые ученые связывают с развитием диабета и ожирения, вымирают. Вывод: холод помогает сбрасывать лишний вес, ускоряя процесс похудения. Если легко одеться и провести 10-15 минут при температуре около минус 10 °С, это заставит мышцы дрожать, сжигая внутренний жир, а значит, и калории. Доказано: 15 минут пребывания на холоде равноценно почти часовой (!) езде на велосипеде. Но чтобы не простудиться, ходить надо быстро.

Быстрые стрелки

ОПАЗДЫВАЕТЕ? ТОГДА ЖИДКОЙ ПОДВОДКОЙ ЛУЧШЕ НЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ — СТРЕЛКА ПОЛУЧИТСЯ НЕРОВНОЙ. КАРАНДАШ ДЛЯ ВЕК СМОЧИТЕ В ВОДЕ — ОН НАРИСУЕТ ТАКУЮ ЖЕ ЯРКУЮ ЛИНИЮ, КАК ПОДВОДКА.

■ В XVIII ВЕКЕ ФРАНЦУЖЕНКИ СБРИВАЛИ СОБСТВЕННЫЕ БРОВИ, А ВМЕСТО НИХ КЛЕИЛИ НАКЛАДНЫЕ ИЗ МЫШИНЫХ ШКУРОК.

■ ЧАЩЕ ВСЕГО ТИТУЛ «МИСС МИРА» ДОСТАВАЛСЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЬНИЦАМ ВЕНЕСУЭЛЫ.

Волосы ламинирую дома, в салоны не хожу...

Результат ничуть не хуже — волосы гладкие и шелковистые. Все ингредиенты дешевые и доступные. Столовую ложку пищевого желатина постепенно (чтобы не было комочков) растворяю в 6 ст. ложках теплой воды. Делю смесь пополам. В одну добавляю детский шампунь в пропорции 1:1, наношу на сухие волосы (мыть их перед процедурой не нужно). Распределяю от корней до кончиков, надеваю полиэтиленовую шапочку и укутываю голову махровым полотенцем на 40 минут. Промываю теплой проточной водой. Ко второй части желатина добавляю бальзам для волос в той же пропорции, 1 чайн. ложку масла арганы (или авокадо, жожоба, миндаля). Наношу на влажные волосы, снова надеваю шапочку и укутываю. Этот состав можно держать на голове от 40 минут до 2 часов. В конце промываю волосы теплой проточной водой.

Евгения, Курганская обл.

В КАЖДОЙ КЛЕТОЧКЕ СКАНВОРДА СКРЫВАЕТСЯ НЕ ОДНА БУКВА, А ЦЕЛЫЙ СЛОГ.

Небольшой овраг
Сизоворонка
Перевозчик на веслах
Слова про запас
Родина
Занятие колдуна
Вереск — медонос
Нехватка денег в кассе
Главный город Румынии
Отряд соратников
Участок городовых
Солдат варил из топора
Подмастерье ученого
Лесная ягода
Рисовальщик-хохмач
Белобокая воровка
Разгильдяй
Домик шелкопряда
Ветер из Африки
Экономическое рабство
Мужская сумка
Брачный период рыб
Символ власти гетмана
Одежда солдата
Вещая птица славян
Республика с Кызылом
Судок под кетчуп
Сахарные губы
Кислое молоко
Самка северного оленя
Поручитель
Порода комнатных собак
Лошадиная подметка
Сотня шагающих в ногу
Строгий режим питания
Муляжных дел мастер
Солдатское общежитие
Пуховая утка
Фанат песен у костра
Частица заварки
Джинсовая краска
Звезда оперной сцены
Фантомас без маски
Ядовитая игла
Профессия
Дама для Адама
Морской волчонок
Молочный сахар
Американская носуха
Галдящая компания
Преследование
Древесный томат
Воспитанник Багиры
ЖА ЛО ВАНЬ Е
Политический ретроград
Звездная система
Прихожанин костела
Электронные счеты
Боковая шторка сцены
Семь дней, семь ночей
Старинная зарплата
Еда эникеевбеников
Дилетант
Городская птица
Писаный мешок дурака
Омлет без молока
Минерал кошачий глаз
Плотницкий угломер
Круглая подушка дивана
Буратино итальяно
Сражение, битва
Не стихи
Молодой человек
Вепрь
Царица Грузии
Байкальский тюлень
Планета-прожектор
Хлопотливое занятие
Бумагомаратель
Часовой регулятор
Мера счета обуви
Часть мотка пряжи
Сценический жанр
Украинские гусли
Спертый воздух
Гроза бандерлогов
Хождение за плугом
Боярские палаты
Укротитель быка
Хлеб к Пасхе у евреев
Яровой рапс
Винтовка деда Щукаря
Мэрия в готическом стиле
Одеяние Цезаря
Страна в Южной Африке
Беседка за круглым столом
Лимонад для джина
Рубаха из железа
Осенняя груша
Бесхвостая макака
Двойное судно
Любимая жена князя
Сестра поэзии
Острое-умное изречение
Наждачный круг
Чилийская пустыня
Бедняк-неудачник
Отзыв о диссертации
Штурман
Верховая рать
Ползучий колонист в бору
Знак отличия воина
Скупщик мертвых душ
Большой круглый хлеб
Священная гора японцев
Главный дефицит Сахары
Пестрый попугай-великан
Язык аквариумный
Черноморский курорт
Парижанка в браке
Тюремное ложе
Полудрагоценный камень
Самый крупный гриф
Коммерческая премия
Инертный газ
Конфетная смесь
Ящерица пустыни
Автор романа «Два капитана»
Родня карпу
Верхняя одежда Чапаева
Стальные прутья в бетоне
Шашка на повышении
Вертун в прялке
Трижды трио
Артиллерийское орудие
Плащ бедуина
Артистическая среда
Столица всех казахов
Спор двух сэров
Сарай для сушки снопов
Цветок — символ верности
Чернильный моллюск
Пионер космоса
Сорт мелких яблок

Составил ПАВЕЛ ВИНОГРАДОВ

АНЕКДОТЫ из Одессы

— Сарочка, а что вы делаете в субботу вечером?
— Изя, позвоните мне в воскресенье — я расскажу.

— Цилечка, дорогая, что у нас на ужин?
— Очень ленивые голубцы.
— Это как?
— Капуста на лоджии, фарш в морозилке.

— Ребе, что делать, если приснилось, что обедаешь в шикарном ресторане?
— Надо сразу быстро все съесть и проснуться, пока тебе не принесли счет!

— Сонечка, ты хочешь сказать, шо я тебе порчу жизнь?!
— Нет, Моня, ты мне ее удобряешь!

Одесские супруги скандалят:
— Сарочка, тебя таки только деньги волнуют!
— Моня, меня деньги не волнуют! Они меня успокаивают!

— Сарочка, позвольте вами повосхищаться!
— А руками трогать будете?
— Конечно нет!
— Ну а смысл тогда?

Лекарство от грубости

... ТЕПЕРЬ НЕ РУГАЮСЬ НИ В БАНКАХ, НИ В МАГАЗИНАХ, НИ В ЖЭКЕ.

Есть у меня одна знакомая доктор. Любит дарить разные сувениры, которыми ее производители лекарств заваливают — брелки, кружки, календарики. Недавно презентовала пачку сосательных таблеток от запора. С виду как конфетки мятные — обертки яркие, красивые, пахнут вкусно. Ешь не хочу! Болталась у меня эта пачка в кармане, болталась. Так бы и выкинул, а тут сотрудница банка нахамила. В платежах ошиблась, а когда поняла, что сама не права, так еще и нагрубила. Ну, я препираться не стал. Наоборот, говорю, понятное дело, нас много, а вы тут одна с нами маетесь. Ну и конфетку эту достал, ей оставил. Она промолчала, но взяла, а я со спокойным сердцем дальше себе пошел. Вот с того дня и пошли таблетки от грубости в ход. Теперь не ругаюсь ни в банках, ни в магазинах, ни в ЖЭКе... Только улыбаюсь и конфетами угощаю. При этом учитываю примерную массу жертвы, как в инструкции написано. Я же не зверь какой! Если хамка стройная — одну конфетку, если упитаннее — две. Недавно на работе товар получал, кладовщица попалась скандалюга. Да пышная при этом, как скульптура у Ботеро. Так ей сразу четыре штуки выдал. Даже совесть не мучает. Напротив, чувствую себя графом Монте-Кристо по меньшей мере. Месть — сладкое чувство. А у меня еще полпачки осталось...

Сергей И., Красноярский край

Круто сказано!

■ Мы в ответе за ноги, которые промочили.
■ Цыплят по осени считают. Поэтому летом сотрудники птицефабрики стараются воровать меньше, чем зимой.
■ Женщину понять легко: она как открытая книга. Книга по квантовой физике на китайском языке. Но ведь открытая же!

РАССКАЗИК

Брату 11. Ему нравится одна девочка в классе. Захожу к ней на страницу в Интернете, читаю статус: «Подойди ко мне и обними. Я так замерзла без твоих объятий». Смотрю на брата: он пишет письмо Деду Морозу о том, что хочет копилку со счетчиком монет и летающий светильник. Да уж, видимо, не скоро девочка согреется.

Роман Медведев, Ставропольский край

Однажды наблюдал такую сцену в сквере

Женщина семенит за воробьем, крошит на него батон так, что он пытается от нее убежать. Она же, стараясь от него не отставать, зовет: « Гули-гули-гули-гули». К ней подходит другая пожилая женщина и выговаривает: «Какие гули-гули? Это же не голубь, а воробей, смотрите, как надо: «Цыпа-цыпа-цыпа...»

Олег, Ленинградская обл.

В ветеринарной клинике недавно случай был

Принесла бабуля кошку стерилизовать. Говорит: «Сколько можно? Чуть ли не каждый месяц приносит котят!» Мы ей объясняем, что каждый месяц невозможно. Отвечает: «Нет! Каждый месяц! Стерилизуйте ее...» Кошечку положили на стол, наркоз дали, приготовились брить живот — а там яички. В итоге выяснилось, что ее кот всех своих котят забирал к себе. Порядочный! Кстати, после кастрации ситуация не изменилась...

Вера, Астраханская обл.

Диагноз — ранение рогов

Было это лет тридцать назад, когда меня, молодого аспиранта, отправили на сельскохозяйственные работы.

Поселили у приветливой бабули, и я в знак благодарности помогал ей по хозяйству. Однажды, вырубая шиповник, неудачно ударил топором под корень. Щепка попала мне в глаз, а я — в больницу с диагнозом проникающее ранение роговицы левого глаза. Худо-бедно, через полтора месяца выписался из больницы и пошел закрывать больничный. Медсестра, выписывающая его, наверное, имела свое мнение о моей хвори. Она решила сократить и уточнить название болезни. В итоге в соответствующей графе больничного листа она гордо написала: «Ранение рогов». И поставила точку...

Д. Ю. Золин, Ставрополь

Объявление в детском саду: «Уважаемые родители! Следите за своим поведением! После выходных дети за завтраком чокаются!»

Из школьных сочинений

■ ТРАКТОР МЧАЛСЯ ПО ПОЛЮ, СЛЕГКА ПОПАХИВАЯ.

■ ПЛЮШКИН НАВАЛИЛ У СЕБЯ В УГЛУ ЦЕЛУЮ КУЧУ И КАЖДЫЙ РАЗ ТУДА ПОДКЛАДЫВАЛ.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 24

По горизонтали: 1.Диатоника. 6.Слушатель. 13.Один. 14.Терапевт. 15.Гага. 16.Диана. 17.Отбор. 18.Ледостав. 19.Царство. 22.Клаксон. 26.Голубика. 28.Обмен. 31.Стопа. 32.Прабабушка. 33.Коронка. 34.Профиль. 35.Сериал. 36.Полумрак. 41.Бакалавр. 45.Лезгинка. 48.Поклон. 49.Нобель. 50.Черновик. 51.Виола. 53.Архар. 55.Ушко. 56.Колосс. 58.Агон. 60.Драп. 62.Жезл. 65.Творчество. 67.Складка. 68.Квартет. 69.Батискаф. 73.Ланита. 74.Картер. 75.Круговорот. 76.Кварта. 78.Бревно. 81.Стрельба. 84.Причуда. 86.Публика. 87.Колдовство. 88.Паяц. 89.Меню. 91.Обои. 93.Повеса. 96.Мгла. 98.Крузо. 101.Слово. 103.Подтяжки. 104.Градус. 105.Кличка. 106.Лохмотья. 107.Скорость. 111.Каскадер. 116.Отофон. 119.Перелом. 120.Гимнаст. 121.Беспутство. 122.Гримм. 123.Онучи. 124.Кондитер. 126.Баккара. 129.Охотник. 133.Романтик. 134.Штука. 135.Отход. 136.Осот. 137.Вокалист. 138.Литр. 139.Кронштейн. 140.Гватемала.

По вертикали: 2.Индеец. 3.Тендер. 4.Нокаут. 5.Каталог. 7.Литовка. 8.Швабра. 9.«Тигрис». 10.Лагман. 11.Трудолюбие. 12.Центрифуга. 20.Адмирал. 21.Синоним. 23.Кислота. 24.Околица. 25.Подкуп. 27.Карьер. 29.Шпала. 30.Шапка. 37.Окольш. 38.Углевод. 39.Ранчо. 40.Кляча. 41.Байка. 42.Конюх. 43.Либерал. 44.«Вольво». 46.Зерно. 47.Навес. 52.Лепта. 54.Рожок. 55.Умысел. 56.Кроха. 57.Сетка. 59.Нектар. 61.Редут. 63.Зараза. 64.Плантация. 66.Отставник. 69.Берис. 70.Тагор. 71.Кровь. 72.Флора. 76.Копыто. 77.Труба. 79.Робин. 80.Осанка. 82.Тулуп. 83.Битва. 85.Акциз. 86.Помол. 88.Пикадор. 90.Юморина. 92.Буерак. 94.Отдых. 95.Сюжет. 97.Легкое. 99.Уксус. 100.«Опель». 101.Синяк. 102.Откос. 107.Сапоги. 108.Окраина. 109.Обломок. 110.Тембр. 112.Аргон. 113.Комфорт. 114.Джакузи. 115.Ратник. 117.Топонимика. 118.Отсутствие. 124.Каравай. 125.Рокотов. 126.Боксир. 127.Каштан. 128.Амулет. 130.Обхват. 131.Надлом. 132.Костел.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 21

Такой случай

Ёшкин кот!

Блестяще сдала экзамен

КОГДА Я УЧИЛСЯ В ВУЗЕ, НА НАШЕМ КУРСЕ БЫЛА ГРУЗИНСКАЯ БАРЫШНЯ МАНАНА. МИЛАЯ ДЕВУШКА, ЧАЧЕЙ ИНОГДА ВСЮ ГРУППУ УГОЩАЛА...

Но вот один преподаватель ее за что-то невзлюбил. А Манана, как назло, долго грипповала, так что ей было не отвертеться: либо плати взятку, либо — не сдаешь экзамен. И вот появляется Манана на экзамене. Тянет билет. Глазом не моргнув, садится у окна, а через пару минут на улице раздается пение. Да какое! Настоящее грузинское многоголосье, мужской хор! Они так душевно затянули «Сулико», что все заслушались. Ни у кого, даже у самых принципиальных преподавателей, не хватило силы воли это прекратить, настолько все было великолепно... Впрочем, заслушались не все. Несколько земляков Мананы из нашей группы сначала недоуменно прислушивались, а через пару минут начали хохотать. И были немедленно изгнаны с экзамена. Но на этом удивительное не кончилось. Манана блестяще на глазах у всего курса ответила на вопросы, получила твердую четверку ко всеобщему недоумению. Преподаватель понизил оценку на один балл исключительно из вредности. После мы всей группой стали ее допрашивать, в чем секрет. Оказывается, она достала билеты с ответами на все вопросы, собрала земляков и передала все это добро им. Ребята стали под окном. После того как вытянула билет, Манана каким-то образом подала им сигнал в окошко, и они затянули ответы на грузинском языке. На мотив «Сулико». Весь билет так и пропели, изредка вставляя для конспирации ключевое слово. А теперь представьте, каково было грузинам в аудитории, которые вдруг услышали нечто вроде: «Квадрат гипотенузы равен — Сулико! А квадрат плюс Б квадрат равен — Сулико! Угол падения равен углу — Суликооо!..»

Владимир Т., письмо с сайта

РАССКАЗИК

В нашем гипермакете продаются не только продукты, но и есть отдел одежды с большой примерочной. Мужичок пошел сначала в отдел алкоголя, затем в колбасный, а потом в овощной. Затарился, но не оплатил ничего, зашел в комнату для примерки и приступил к трапезе. Его бы так и не увидели наши сотрудники. Но мужик так расслабился, что закурил в примерочной... Сработала сигнализация!

А. Малов, Краснодар

№1/529 2017 г.

Гороскоп с 18 по 31 января

Плывите туда, куда несёт поток!

ОВЕН Звезды позаботились о том, чтобы год начался благополучно. Единственное, чего делать не стоит, — это цепляться за прошлое, будь то старая любовь или работа. Зимой никаких диет! Оставьте их до весны. В холода, да еще когда за окном темень, нужен полноценный горячий завтрак. Лишний жирок в холодные дни поможет согреться.

ТЕЛЕЦ Вы в отличной форме, в прекрасном настроении, у вас много сил и ценных идей. Но собственная лень помешает сделать жизнь полноценной и насыщенной событиями. Преодолейте этот маленький недостаток — встаньте с дивана! О здоровье: в ближайшие две недели поберегите почки. Поможет в этом крапива. Ежедневный стакан чая с добавлением этого целебного растения принесет большую пользу.

БЛИЗНЕЦЫ Устали от праздников? Займитесь чем-нибудь полезным и приятным. Прогуляйтесь по лесу или смастерите кормушку для птиц. Зимняя рыбалка тоже доставит удовольствие. Только не жалуйтесь на жизнь. Когда все время ноете, вас разок-другой послушают, а на третий скажут: «Ну и зачем нам это?» А к веселым людям все тянутся!

РАК Зима. Время холодов и ветров. Можно огорчаться и готовиться к насморку, простуде, гриппу... А можно жить в ожидании чего-то хорошего. И тогда зима покажется вам куда радостнее. Кстати, отказ от завтрака и утренняя спешка могут оказать плохую услугу здоровью. Гриппом заболевают, как правило, те, кто не завтракает и вечно спешит.

ЛЕВ У вас есть заветная мечта? Напишите об этом на листочке бумаги, сверните в трубочку, закопайте в горшок с цветком. Причем желательно в тот, который расцветает в середине зимы. И каждый день, поливая цветок, помните, что вы лелеете и свою мечту. А если от погоды заболит голова, подставляйте руки под струю горячей воды, потом прикладывайте влажные ладони к лицу и шее — так вы снимите спазм сосудов.

ДЕВА Плывите туда, куда несет поток. А вдруг за поворотом ждет тот, кто действительно будет вас любить и понимать? Возможна бессонница. Справиться с ней очень просто: за час до сна грызите семечки подсолнечника — этот процесс очень успокаивает.

ВЕСЫ Старайтесь не делать того, чего не хочется. Лишний раз задайте себе вопрос: «А так ли это необходимо?» Чтобы не стать жертвой тонзиллита или гайморита, избегайте переохлаждения и больных людей — чихающих и кашляющих. И постарайтесь ежедневно есть бутерброды с чесночным маслом, добавив в обычное сливочное тертый чеснок.

СКОРПИОН Не проглядите своего счастья! Возможно, всплывут отношения из прошлого, которые разбередят душу. И еще придется распутывать жизненные головоломки, а не прятать голову в песок. На холоде быстро мерзнут ноги? Попробуйте держать их под струей теплой воды, постепенно снижая ее температуру до холодной. Так вы укрепите капилляры ног, улучшите их кровоснабжение.

СТРЕЛЕЦ Вы будете напоминать сосуд с гремучей смесью — страсть и эмоции завладеют вашим разумом. Постарайтесь не допустить, чтобы они вырвались наружу, как джин из кувшина. Чтобы вернуть себе спокойствие, хватайте любую тетрадь и выводите линейки, клеточки и кружочки до состояния безразличия. Очень помогает — нормализуется ритм сердца, успокаиваются нервы.

Наша планета — женского рода. А вы удивляетесь, откуда такие перемены погоды?

КОЗЕРОГ Сейчас перед вами простой и ясный путь, идите себе по дорожке. Что может помешать благополучному течению жизни? Не выясняйте отношения, к добру это не приведет. Даже искренняя любовь и проверенная дружба этого не выдержат. А чтобы снять усталость, принимайте по 1/2 стакана теплой воды с медом за 20-30 минут до еды.

ВОДОЛЕЙ Самое главное — держать эмоции в узде. Постарайтесь радоваться жизни и махните рукой на досадные неприятности. Контролировать себя и уберечься от искушений в эти опасные дни вам поможет красная шерстяная ниточка, обвязанная вокруг левого запястья, или красный пояс (его стоит надеть под одежду).

РЫБЫ Не будьте максималистом, оценивая прошлый год. Не подсчитывайте, что сделали, а что не успели. Лучше составьте список из того, что удалось, получилось, состоялось. Наверняка найдется что в него внести. А побороть все сезонные хвори поможет такой совет: на вашем столе постоянно должны быть лук, хрен и редька. Ешьте по чайной ложке каждого натертого овоща ежедневно. Любую трапезу заканчивайте ложкой меда.

Уважаемые читатели!
Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из каталогов

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы» **53995**

Объединенный каталог «Пресса России» **42404**

«Каталог российской прессы» **31670**

Каталог «Почта России» «Подписные издания» **П3412**

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

Стихи наших читателей

ЗДЕСЬ ЗАРОЖДАЛАСЬ ЖИЗНЬ КОГДА-ТО...

Прозрачной лирикою льется
Душа, что временем умыта,
У позабытого колодца,
Где распускается ракита.
Перекосилась чья-то хата
И не вернет былую стать,
Здесь зарождалась жизнь
когда-то,
Цвела, училась угасать...
И старой хате, что кренится,
По свету сея свой уют,
Мне захотелось
поклониться,
Осознавая, что
поймут.

Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

В следующем номере читайте:

✓ **Как там, у них?**
ЯПОНЦЫ НАУЧАТ НАС ЖИТЬ ДОЛГО.

✓ **Сезонные проблемы**
ВСЕ НЕВЗГОДЫ ОТ ПЛОХОЙ ПОГОДЫ.

✓ **Для вас, мадам**
КОНТРАЦЕПЦИЯ ПРИ ДИАБЕТЕ.

В редакцию газеты Айболит Здоровье Медицина Жизнь требуется

РЕДАКТОР ОТДЕЛА

Требования: образование высшее (журналист, филолог); навыки работы с текстом (редактирование, корректура); коммуникабельность, творческая активность.

з/п от **25000** руб.

Резюме отправлять по эл. адресу direktor@kavkazinterpress.ru

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 75-05-67

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Зам. главного редактора Д. А. МЕДВЕДЕВА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru
8-961-491-97-54

В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com

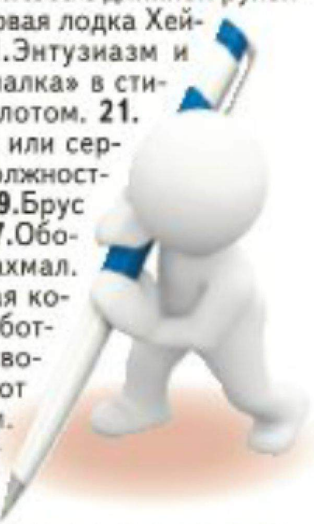
Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИН№77-1485 от 10.02.2000 г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 156864 экз. Заказ 2128. Объем 6 п. л. Дата выхода в свет 11.01.2017 г. Подписано в печать 29.12.2016 г. в 13.30. По графику в 14.00.

Электронная почта редакции: kipred@kavkazinterpress.ru
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Кросс-Пресс» (г. Алматы)

Общий тираж 175864 экз.

16+

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Система музыкальных звуков. **6.** Посетитель лекции. **13.**Верховный бог викингов. **14.**Лечащий врач. **15.**Полярная морская утка. **16.**Богиня луны у римлян. **17.**Естественный... в природе. **18.**Период замерзания водоема. **19.**Тридесятое за тридевять земель. **22.**Гудок авто. **26.**Лесная ягода. **28.**Бартер — натуральный... **31.**И ямб, и низ ноги. **32.**Мать деда. **33.**«Колпак» на зубе. **34.**Вид сбоку. **35.**Жанр «Санта-Барбары». **36.**Интимное освещение. **41.** Французский выпускник школы. **45.**Кавказский танец. **48.** Реверанс по сути. **49.**Альфред, придумавший динамит. **50.**Набросок контрольной. **51.**Старинный музыкальный инструмент. **53.**Предок домашней овцы. **55.**Отверстие в иголке. **56.**Гигант на глиняных ногах. **58.**Творческий конкурс в Древней Греции. **60.**Плотная ткань для пальто. **62.**Палка регулировщика. **65.**Вдохновенный труд. **67.**Морщина на одежде. **68.**Ансамбль из четырех. **69.**Подводный аппарат. **73.**Лоб — чело, щека... **74.**Президент США Джимми... **75.** ... воды в природе. **76.**Две пинты. **78.**Соринка в своем глазу. **81.**Огонь на поле боя. **84.**Странный каприз. **86.**Зрители в зале. **87.**Занятие волшебника. **88.**Шут итальянских кровей. **89.**Список ресторанных блюд. **91.**Бумага для ремонта стен. **93.**Молодой светский бездельник. **96.**Туманный воздух. **98.** Робинзон... **101.**Единица речи. **103.**Поддерживают брюки. **104.**1/360 окружности. **105.**Прозвище собаки. **106.**Одежда оборванца. **107.**Измеряется спидометром. **111.**Двойник актера в трюке. **116.**Слуховая трубка. **119.**Травма под гипсом. **120.**Спортсмен, висящий на кольцах. **121.**Непристойное поведение. **122.**Братья-сказочники. **123.**Портянки к лаптям. **124.**Изготовитель тортов. **126.**Город хрусталя во Франции. **129.**Егерь — это... **133.**Идеалист и мечтатель. **134.**Счетная единица товара. **135.**Плановое отступление. **136.**Сорняк, докучающий огородникам. **137.**Певец-профессионал. **138.** Килограмм воды. **139.**Консольная опорная деталь. **140.**Государство в Центральной Америке.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **2.**Краснокожий американец. **3.**Конкурс коммерческих заявок. **4.**Победный удар на ринге. **5.**Перечень для покупателя или читателя. **7.**Коса с длинной рукоятью. **8.**Палубная метла. **9.**Тростниковая лодка Хейердала. **10.**Узбекская лапша. **11.**Энтузиазм и усердность работника. **12.**«Выжималка» в стиральной машине. **20.**Командует флотом. **21.** Тождественное слово. **23.**Соляная или серная. **24.**Край деревни. **25.**Взятка должностному лицу. **27.**Угольный разрез. **29.**Брус под рельсами. **30.**Горит на воре. **37.**Ободок фуражки. **38.**Глюкоза или крахмал. **39.**Американская ферма. **40.**Старая кобыла. **41.**История-небылица. **42.**Работник при лошадях. **43.**Сторонник свобод. **44.**Шведское авто. **46.**Очищают от плевел. **47.**Кровля козырьком. **52.**Свой вклад в общее дело. **54.**Дудочка пастуха. **55.**Злая задумка. **56.** Малыш. **57.**Вуаль от комаров. **59.**Пища пчел и колибри. **61.**Полевое укрепление. **63.**Котлета, набитая рисом. **64.**Крупное хозяйство в Мексике. **66.** Генерал на пенсии. **69.**Шотландский поэт Роберт... **70.**Индийский писатель. **71.**Ее сдает донор. **72.**Растительный мир. **76.**Место для подковы. **77.**Подзорная... **79.**Благородный разбойник... Гуд. **80.**Горделивая стать. **82.**Шуба дворника. **83.**Бой, сражение. **85.**Косвенный налог. **86.**Качество полученной муки. **88.**Всадник на корриде. **90.**Веселый одесский праздник. **92.**Небольшой овраг. **94.**Восстановление сил. **95.**События в романе. **97.**Орган дыхания. **99.**Кислота для шашлыка. **100.**Авто из Германии. **101.**След побоев. **102.**Покатый спуск. **107.**Обувь для солдата. **108.**Городся периферия. **109.**Кусок корабля после крушения. **110.**Окраска голоса. **112.**Газ для сварочных работ. **113.**Максимальный уют. **114.**Ванна с гидромассажем. **115.**Русский ополченец. **117.**Наука о географических названиях. **118.**Временная отлучка. **124.**Именинный хлеб. **125.**Русский живописец Федор... **126.**Судно-«бурлак». **127.**Дерево с Крещатика. **128.** Магический талисман. **130.**Мера толщины дуба. **131.**Спад душевных сил. **132.**Католический храм.